

2021.OKTÓBER 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Kuglóf | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin Paradicsom  | Tejeskávé Croissant | Májkrém Paprika GyümölcsteaZsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin  |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 259 kcal szénhidr.40,1 gfehérje 10,9 g cukor 3,5 gzsír 6,4 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 5,2 g cukor 9,1 gzsír 1,3 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 230 kcal szénhidr.39,6 gfehérje 9 g cukor 9,6 gzsír 3,7 g só 0,7 gtelített zsír 0 g | energia 333 kcal szénhidr.42,7 gfehérje 7 g cukor 9,4 gzsír 4 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 285 kcal szénhidr.48,1 gfehérje 11,9 g cukor 8 gzsír 5 g só 0,1telített zsír 0,6 g |
| Ebéd | AlmaRagu levesGrízes tészta | Sült kolbászKenyér (teljes kiőrlésű)ABC leves Zöldbab főzelék | Karfiol levesTésztaVadas sertésszelet  | Savanyú Tavaszi húsos rizottó iskolaDaragaluska leves | Rakott kelkáposzta Burgonyaleves |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 507 kcal szénhidr.75,1 gfehérje 16,7 g cukor 33,4 gzsír 5,5 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 851 kcal szénhidr.66,4 gfehérje 27,4 g cukor 0,7 gzsír 38,2 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 808 kcal szénhidr.78,5 gfehérje 32,7 g cukor 7,6 gzsír 18,2 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 763 kcal szénhidr.85,4 gfehérje 34,6 g cukor 1,3 gzsír 14,8 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 493 kcal szénhidr.47,3 gfehérje 23,4 g cukor 0 gzsír 12,8 g só 2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics Retek  | Túrókrém Háztartási keksz | Banán Müzli szelet gyümölcsös | Gyümölcsös joghurtSajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | Meggyes rétes |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, glutén, tej |
| energia 294 kcal szénhidr.50,1 gfehérje 11,8 g cukor 0,7 gzsír 5 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 gfehérje 10,7 g cukor 7 gzsír 7,6 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 157 kcal szénhidr.36,3 gfehérje 2 g cukor 0 gzsír 0,2 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 248 kcal szénhidr.22,5 gfehérje 3,5 g cukor 16,8 gzsír 15,5 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 gfehérje 2,2 g cukor 5,8 gzsír 4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!