

2021.OKTÓBER 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Kuglóf | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Paradicsom | Tejeskávé  Croissant | Gyümölcstea  Paprika  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Májkrém | Kakaó  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 259 kcal szénhidr.40,1 g  fehérje 10,9 g cukor 3,5 g  zsír 6,4 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 200 kcal szénhidr.41,2 g  fehérje 5,3 g cukor 10,1 g  zsír 1,4 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 230 kcal szénhidr.39,6 g  fehérje 9 g cukor 9,6 g  zsír 3,7 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 337 kcal szénhidr.43,7 g  fehérje 7 g cukor 10,4 g  zsír 4 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 285 kcal szénhidr.48,1 g  fehérje 11,9 g cukor 8 g  zsír 5 g só 0,1 g  telített zsír 0,6 g |
| Ebéd | Alma  Ragu leves  Grízes tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)  ABC leves  Zöldbabfőzelék  Sült debreceni | Karfiolleves  Főtt tészta  Vadas sertésszelet | Daragaluska leves  Tavaszi húsos rizottó  Savanyú | Burgonyaleves  Rakott kelkáposzta |
| *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 201 kcal szénhidr.25,1 g  fehérje 12,8 g cukor 9,3 g  zsír 4,7 g só 2,1 g  telített zsír 0 g | energia 860 kcal szénhidr.68,3 g  fehérje 27,7 g cukor 0,7 g  zsír 38,2 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 837 kcal szénhidr.85,8 g  fehérje 34,2 g cukor 9 g  zsír 18,5 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 768 kcal szénhidr.85,3 g  fehérje 34,4 g cukor 1,3 g  zsír 14,6 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 620 kcal szénhidr.72,1 g  fehérje 26,8 g cukor 0,4 g  zsír 13,1 g só 2 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Retek | Háztartási keksz  Túrókrém | Banán  Müzli szelet gyümölcsös | Joghurt (gyümölcsös) 125 g  Sajtos 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 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 g  fehérje 10,7 g cukor 7 g  zsír 7,6 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 157 kcal szénhidr.36,3 g  fehérje 2 g cukor 0 g  zsír 0,2 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 248 kcal szénhidr.22,5 g  fehérje 3,5 g cukor 16,8 g  zsír 15,5 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 g  fehérje 2,2 g cukor 5,8 g  zsír 4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!