

2021.OKTÓBER 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Kuglóf | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinParadicsom | TejeskávéCroissant | GyümölcsteaPaprika Zsemle (teljes kiőrlésű)Májkrém | 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 200 kcal szénhidr.41,2 gfehérje 5,3 g cukor 10,1 gzsír 1,4 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 337 kcal szénhidr.43,7 gfehérje 7 g cukor 10,4 gzsír 4 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 285 kcal szénhidr.48,1 gfehérje 11,9 g cukor 8 gzsír 5 g só 0,1 gtelített zsír 0,6 g |
| Ebéd | AlmaRagu levesGrízes tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)ABC levesZöldbabfőzelékSült debreceni | KarfiollevesFőtt tésztaVadas sertésszelet | Daragaluska levesTavaszi húsos rizottóSavanyú | BurgonyalevesRakott 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 gfehérje 12,8 g cukor 9,3 gzsír 4,7 g só 2,1 gtelített zsír 0 g | energia 860 kcal szénhidr.68,3 gfehérje 27,7 g cukor 0,7 gzsír 38,2 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 837 kcal szénhidr.85,8 gfehérje 34,2 g cukor 9 gzsír 18,5 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 768 kcal szénhidr.85,3 gfehérje 34,4 g cukor 1,3 gzsír 14,6 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 620 kcal szénhidr.72,1 gfehérje 26,8 g cukor 0,4 gzsír 13,1 g só 2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | MelegszendvicsRetek | Háztartási kekszTúrókrém | BanánMüzli szelet gyümölcsös | Joghurt (gyümölcsös) 125 gSajtos 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 0,6 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!