

2020.NOVEMBER 30 - DECEMBER 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Fahéjas csiga | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Paradicsom | Tejeskávé  Kifli /teljes kiőrlésű/  Vajkrém | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Paprika  Májkrém | Kakaó  Kakaós foszlós kalács |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 282 kcal szénhidr.45,4 g  fehérje 11,2 g cukor 4,1 g  zsír 7 g só 0,7 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 295 kcal szénhidr.40,7 g  fehérje 9,6 g cukor 10,2 g  zsír 10,3 g só 0,9 g  telített zsír 0 g | energia 334 kcal szénhidr.43,6 g  fehérje 7,2 g cukor 10,1 g  zsír 3,9 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 284 kcal szénhidr.49,3 g  fehérje 11 g cukor 13,4 g  zsír 7,5 g só 0,4 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Gulyásleves  Főtt tészta  Milánói szósz | Kenyér (teljes kiőrlésű)  ABC leves  Tökfőzelék  Fasírozott | Karfiolleves  Főtt tészta  Vadas sertésszelet | Burgonyaleves  Bácskai rizseshús | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Daragaluska leves  Székelykáposzta |
| *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 569 kcal szénhidr.68,6 g  fehérje 33,1 g cukor 8,4 g  zsír 13,7 g só 3,2 g  telített zsír 0 g | energia 754 kcal szénhidr.80,8 g  fehérje 35,5 g cukor 1,4 g  zsír 15,3 g só 4,6 g  telített zsír 0 g | energia 837 kcal szénhidr.85,8 g  fehérje 34,2 g cukor 9 g  zsír 18,5 g só 4,9 g  telített zsír 0 g | energia 780 kcal szénhidr.107,4 g  fehérje 30,8 g cukor 1,1 g  zsír 8,7 g só 3,6 g  telített zsír 0 g | energia 688 kcal szénhidr.71,6 g  fehérje 28,8 g cukor 4,9 g  zsír 18,2 g só 7,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Retek | Háztartási keksz  Túrókrém | Banán  Müzli szelet gyümölcsös | Joghurt (gyümölcsös) 125 g  Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | Túrórudi  Alma |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró |
| energia 294 kcal szénhidr.50,1 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5 g só 1,5 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 41 kcal szénhidr.8,2 g  fehérje 0,5 g cukor 8,4 g  zsír 0,5 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!