

2021.NOVEMBER 29 - DECEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fánk (csokis) | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)KígyóuborkaVajkrém | Karamell  pogácsa (teljes kiőrlésű) | Tonhalkrém GyümölcsteaZsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóKakaós foszlós kalácsMargarin  |
| *Allergének:* földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 243 kcal szénhidr.27,5 gfehérje 9,2 g cukor 0 gzsír 10,1 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 203 kcal szénhidr.30,3 gfehérje 4,3 g cukor 9,7 gzsír 7,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 316 kcal szénhidr.31,7 gfehérje 7,3 g cukor 11,5 gzsír 18,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 210 kcal szénhidr.38,1 gfehérje 4,6 g cukor 9,4 gzsír 4 g só 2,5 gtelített zsír 4,5 g | energia 264 kcal szénhidr.44,3 gfehérje 10,4 g cukor 12,5 gzsír 7,3 g só 0,4 gtelített zsír 0,6 g |
| Ebéd | Bableves iskolásTúrós tészta Alma | vagdaltKenyér (teljes kiőrlésű)Májgaluska levesSárgaborsó főzelék | sült burgonyaKaralábéleves Brassói aprópecsenye | LebbencslevesRizsTemesvári pulykatokány | NarancsParadicsom Rakott kuszkusz |
| *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, 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 623 kcal szénhidr.87,9 gfehérje 21,4 g cukor 19,3 gzsír 14,4 g só 1,2 gtelített zsír 0 g | energia 899 kcal szénhidr.94,1 gfehérje 48 g cukor 0,7 gzsír 14,6 g só 6,3 gtelített zsír 0 g | energia 489 kcal szénhidr.22 gfehérje 21,8 g cukor 0,5 gzsír 27,8 g só 3,8 gtelített zsír 0 g | energia 631 kcal szénhidr.73,3 gfehérje 24,6 g cukor 1,6 gzsír 8,7 g só 4,3 gtelített zsír 0 g | energia 701 kcal szénhidr.95,3 gfehérje 34,1 g cukor 0,7 gzsír 10,4 g só 3,6 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskolaKifliCsibefasírt  | Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) | Rágó répaSajtkrémes levél | Mandarin Kenyér (teljes kiőrlésű)Kockasajt | Puding |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:*  |
| energia 330 kcal szénhidr.43 gfehérje 10,5 g cukor 1,2 gzsír 13 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 133 kcal szénhidr.16 gfehérje 1,9 g cukor 0 gzsír 6,3 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 286 kcal szénhidr.40,3 gfehérje 5,6 g cukor 13,7 gzsír 13,7 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 261 kcal szénhidr.42,5 gfehérje 8,6 g cukor 0 gzsír 5,8 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.11 gfehérje 2,3 g cukor 8 gzsír 2,4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!