

2021.NOVEMBER 29 - DECEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Fánk (csokis) | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Uborka  Vajkrém | Karamell  pogácsa (teljes kiőrlésű) | Tonhalkrém  Gyümölcstea  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Kakaós foszlós kalács  Margarin |
| *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 g  fehérje 9,2 g cukor 0 g  zsír 10,1 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.40,8 g  fehérje 5,8 g cukor 10,7 g  zsír 7,5 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 316 kcal szénhidr.31,7 g  fehérje 7,3 g cukor 11,5 g  zsír 18,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 214 kcal szénhidr.39,1 g  fehérje 4,6 g cukor 10,4 g  zsír 4 g só 2,5 g  telített zsír 4,5 g | energia 288 kcal szénhidr.49,3 g  fehérje 11 g cukor 13,4 g  zsír 7,9 g só 0,4 g  telített zsír 0,6 g |
| Ebéd | Alma  Bableves  Túrós tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Májgaluskaleves  Sárgaborsó főzelék  Vagdalt | Karalábéleves  sült burgonya  Brassói aprópecsenye | Lebbencsleves  Rizs köret  temesvári pulykatokány | Narancs  Paradicsomleves  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 660 kcal szénhidr.93,9 g  fehérje 22,3 g cukor 24,3 g  zsír 15,5 g só 1,2 g  telített zsír 0 g | energia 899 kcal szénhidr.94,1 g  fehérje 48 g cukor 0,7 g  zsír 14,6 g só 6,3 g  telített zsír 0 g | energia 573 kcal szénhidr.38,6 g  fehérje 24,1 g cukor 0,5 g  zsír 28 g só 3,8 g  telített zsír 0 g | energia 732 kcal szénhidr.93,9 g  fehérje 27,1 g cukor 1,6 g  zsír 9 g só 4,3 g  telített zsír 0 g | energia 704 kcal szénhidr.95,7 g  fehérje 34,2 g cukor 0,7 g  zsír 10,4 g só 3,6 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskola  Kifli  Csibefasírt | Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) | rágó répa  Sajtkrémes levél | Mandarin  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Kockasajt | Puding |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* |
| energia 330 kcal szénhidr.43 g  fehérje 10,5 g cukor 1,2 g  zsír 13 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 274 kcal szénhidr.55,9 g  fehérje 7,2 g cukor 14,4 g  zsír 6,3 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 286 kcal szénhidr.40,3 g  fehérje 5,6 g cukor 13,7 g  zsír 13,7 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 261 kcal szénhidr.42,5 g  fehérje 8,6 g cukor 0 g  zsír 5,8 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.11 g  fehérje 2,3 g cukor 8 g  zsír 2,4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!