

2021.NOVEMBER 29 - DECEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fánk (csokis) | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)UborkaVajkrém | 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 253 kcal szénhidr.40,8 gfehérje 5,8 g cukor 10,7 gzsír 7,5 g só 1 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 214 kcal szénhidr.39,1 gfehérje 4,6 g cukor 10,4 gzsír 4 g só 2,5 gtelített zsír 4,5 g | energia 288 kcal szénhidr.49,3 gfehérje 11 g cukor 13,4 gzsír 7,9 g só 0,4 gtelített zsír 0,6 g |
| Ebéd | AlmaBablevesTúrós tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)MájgaluskalevesSárgaborsó főzelékVagdalt | Karalábélevessült burgonyaBrassói aprópecsenye | LebbencslevesRizs körettemesvári pulykatokány | NarancsParadicsomlevesrakott 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 gfehérje 22,3 g cukor 24,3 gzsír 15,5 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 573 kcal szénhidr.38,6 gfehérje 24,1 g cukor 0,5 gzsír 28 g só 3,8 gtelített zsír 0 g | energia 732 kcal szénhidr.93,9 gfehérje 27,1 g cukor 1,6 gzsír 9 g só 4,3 gtelített zsír 0 g | energia 704 kcal szénhidr.95,7 gfehérje 34,2 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 | MandarinKenyér (teljes kiőrlésű)Kockasajt | Puding |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *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 274 kcal szénhidr.55,9 gfehérje 7,2 g cukor 14,4 gzsír 6,3 g só 0,6 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!