

2021.DECEMBER 6-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
| Tízórai | Tej  Diós guba | Gyümölcstea  Margarin  Paradicsom  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Gyümölcsös joghurt  Tönkölyös kocka | Sajtkrém  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Kígyóuborka | Tejeskávé  Sajtos croissant | Baconos párna  Gyümölcstea |
| *Allergének:* diófélék, glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 258 kcal szénhidr.31,1 g  fehérje 10,8 g cukor 0 g  zsír 9,4 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 245 kcal szénhidr.40 g  fehérje 11,4 g cukor 9,6 g  zsír 3,9 g só 1,4 g  telített zsír 0,6 g | energia 244 kcal szénhidr.45,1 g  fehérje 8,8 g cukor 13,3 g  zsír 1,7 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 220 kcal szénhidr.39,8 g  fehérje 6,9 g cukor 9,1 g  zsír 3,7 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 321 kcal szénhidr.47,6 g  fehérje 13,8 g cukor 9,4 g  zsír 7,3 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 247 kcal szénhidr.42,9 g  fehérje 5,2 g cukor 9,1 g  zsír 3,6 g só 2,4 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Lencsegulyás  Káposztás tészta | Főtt tojás  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Finom főzelék | Lecsós csirkecomb  Lekváros kenyér  Tarhonya  Burgonyaleves | Befőtt  Sülttarja  sajtgaluskaleves  bulgur köret | Disznótoros  Főtt burgonya  Pároltkáposzta  Zellerkrém leves  kenyér | Húsleves  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Gyümölcsmártás  Főtt hús  pirított dara |
| *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, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 701 kcal szénhidr.102,6 g  fehérje 30,9 g cukor 9,3 g  zsír 7,4 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 612 kcal szénhidr.74,4 g  fehérje 16,7 g cukor 16,7 g  zsír 8,4 g só 4,3 g  telített zsír 0 g | energia 1113 kcal szénhidr.158,6 g  fehérje 64,8 g cukor 19 g  zsír 15,2 g só 7,2 g  telített zsír 0 g | energia 587 kcal szénhidr.39,2 g  fehérje 32 g cukor 6,8 g  zsír 17,5 g só 6,5 g  telített zsír 2,4 g | energia 896 kcal szénhidr.34,7 g  fehérje 29,2 g cukor 1,3 g  zsír 64,5 g só 5,8 g  telített zsír 0 g | energia 594 kcal szénhidr.85,5 g  fehérje 32,1 g cukor 20 g  zsír 13,8 g só 2,8 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mustár  Kifli  Krinolin | Pizza | Lekváros kenyér | Korpás Kifli  Körözött | Meggyes rétes | Banán  Zabszelet |
| *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 340 kcal szénhidr.32,6 g  fehérje 13 g cukor 1,2 g  zsír 14,9 g só 1,7 g  telített zsír 0 g | energia 0 kcal szénhidr.0 g  fehérje 0 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 151 kcal szénhidr.22 g  fehérje 6,8 g cukor 0,9 g  zsír 4,3 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 g  fehérje 2,2 g cukor 5,8 g  zsír 4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 469 kcal szénhidr.101,3 g  fehérje 17 g cukor 16,2 g  zsír 7,6 g só 0,5 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!