

2021.DECEMBER 6-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
| Tízórai | Tej Diós guba | GyümölcsteaMargarin Paradicsom Pizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | Gyümölcsös joghurtTönkölyös kocka | Sajtkrém GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Kígyóuborka | Tejeskávé Sajtos croissant | Baconos párnaGyümölcstea |
| *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 gfehérje 10,8 g cukor 0 gzsír 9,4 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 245 kcal szénhidr.40 gfehérje 11,4 g cukor 9,6 gzsír 3,9 g só 1,4 gtelített zsír 0,6 g | energia 244 kcal szénhidr.45,1 gfehérje 8,8 g cukor 13,3 gzsír 1,7 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 220 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 6,9 g cukor 9,1 gzsír 3,7 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 321 kcal szénhidr.47,6 gfehérje 13,8 g cukor 9,4 gzsír 7,3 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 247 kcal szénhidr.42,9 gfehérje 5,2 g cukor 9,1 gzsír 3,6 g só 2,4 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaLencsegulyásKáposztás tészta | Főtt tojásKenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesFinom főzelék | Lecsós csirkecombLekváros kenyér Tarhonya Burgonyaleves | Befőtt Sülttarja sajtgaluskalevesbulgur köret | Disznótoros Főtt burgonya Pároltkáposzta Zellerkrém leveskenyér | Húsleves Kenyér (teljes kiőrlésű)GyümölcsmártásFőtt húspirított 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 gfehérje 30,9 g cukor 9,3 gzsír 7,4 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 612 kcal szénhidr.74,4 gfehérje 16,7 g cukor 16,7 gzsír 8,4 g só 4,3 gtelített zsír 0 g | energia 1113 kcal szénhidr.158,6 gfehérje 64,8 g cukor 19 gzsír 15,2 g só 7,2 gtelített zsír 0 g | energia 587 kcal szénhidr.39,2 gfehérje 32 g cukor 6,8 gzsír 17,5 g só 6,5 gtelített zsír 2,4 g | energia 896 kcal szénhidr.34,7 gfehérje 29,2 g cukor 1,3 gzsír 64,5 g só 5,8 gtelített zsír 0 g | energia 594 kcal szénhidr.85,5 gfehérje 32,1 g cukor 20 gzsír 13,8 g só 2,8 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mustár KifliKrinolin | 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 gfehérje 13 g cukor 1,2 gzsír 14,9 g só 1,7 gtelített zsír 0 g | energia 0 kcal szénhidr.0 gfehérje 0 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia 151 kcal szénhidr.22 gfehérje 6,8 g cukor 0,9 gzsír 4,3 g só 0,7 gtelített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 gfehérje 2,2 g cukor 5,8 gzsír 4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 469 kcal szénhidr.101,3 gfehérje 17 g cukor 16,2 gzsír 7,6 g só 0,5 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!