

2021.DECEMBER 6-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
| Tízórai | Tej  Diós guba | Gyümölcstea  Margarin  Paradicsom  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Joghurt (gyümölcsös) 125 g  Tönkölyös kocka | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Sajtkrém  Uborka | Tejeskávé  Sajtos croissant | Gyümölcstea  Baconos párna |
| *Allergének:* diófélék, glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén |
| 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 252 kcal szénhidr.41,4 g  fehérje 11,5 g cukor 10,6 g  zsír 4 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 242 kcal szénhidr.41,4 g  fehérje 7,7 g cukor 10,1 g  zsír 5,1 g só 1,1 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 349 kcal szénhidr.10,2 g  fehérje 0 g cukor 10,1 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Lencsegulyás  Káposztás tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)  FőttTojás  Erőleves  Finom főzelék | Lecsós csirkecomb  Burgonyaleves  Tarhonya | Befőtt  Sülttarja iskolás  sajtgaluskaleves  bulgur köret | Disznótoros  Főtt burgonya iskola  Pároltkáposzta  Zellerkrém leves  kenyér | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Húsleves  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 760 kcal szénhidr.115 g  fehérje 34,1 g cukor 9,3 g  zsír 7,8 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 628 kcal szénhidr.74,3 g  fehérje 18,8 g cukor 16,7 g  zsír 9,3 g só 4,3 g  telített zsír 0 g | energia 931 kcal szénhidr.116,4 g  fehérje 60,3 g cukor 1,3 g  zsír 14 g só 5,8 g  telített zsír 0 g | energia 501 kcal szénhidr.38,8 g  fehérje 26,1 g cukor 7,7 g  zsír 10,8 g só 6,3 g  telített zsír 0,2 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 20,8 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:* glutén | *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 503 kcal szénhidr.32,7 g  fehérje 20,5 g cukor 1,2 g  zsír 26,9 g só 2,4 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 309 kcal szénhidr.67 g  fehérje 7,9 g cukor 18 g  zsír 1,5 g só 1,4 g  telített zsír 0 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!