

2021.DECEMBER 6-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
| Tízórai | Tej Diós guba | GyümölcsteaMargarinParadicsomPizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | Joghurt (gyümölcsös) 125 gTönkölyös kocka | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)SajtkrémUborka | TejeskávéSajtos croissant | GyümölcsteaBaconos 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 gfehérje 10,8 g cukor 0 gzsír 9,4 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 252 kcal szénhidr.41,4 gfehérje 11,5 g cukor 10,6 gzsír 4 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 242 kcal szénhidr.41,4 gfehérje 7,7 g cukor 10,1 gzsír 5,1 g só 1,1 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 349 kcal szénhidr.10,2 gfehérje 0 g cukor 10,1 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaLencsegulyásKáposztás tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)FőttTojásErőlevesFinom főzelék | Lecsós csirkecombBurgonyalevesTarhonya | Befőtt Sülttarja iskolássajtgaluskalevesbulgur köret | Disznótoros Főtt burgonya iskolaPároltkáposzta Zellerkrém leveskenyér | Kenyér (teljes kiőrlésű)HúslevesGyümölcsmártásfőtt 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 760 kcal szénhidr.115 gfehérje 34,1 g cukor 9,3 gzsír 7,8 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 628 kcal szénhidr.74,3 gfehérje 18,8 g cukor 16,7 gzsír 9,3 g só 4,3 gtelített zsír 0 g | energia 931 kcal szénhidr.116,4 gfehérje 60,3 g cukor 1,3 gzsír 14 g só 5,8 gtelített zsír 0 g | energia 501 kcal szénhidr.38,8 gfehérje 26,1 g cukor 7,7 gzsír 10,8 g só 6,3 gtelített zsír 0,2 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 20,8 gzsír 13,8 g só 2,8 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mustár KifliKrinolin | Pizza | Lekváros kenyér | Korpás KifliKörözött | Meggyes rétes | BanánZabszelet |
| *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 gfehérje 20,5 g cukor 1,2 gzsír 26,9 g só 2,4 gtelített zsír 0 g | energia 0 kcal szénhidr.0 gfehérje 0 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 gfehérje 7,9 g cukor 18 gzsír 1,5 g só 1,4 gtelített zsír 0 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!