

2021.DECEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Fahéjas csiga | Felvágott  Paprika  Gyümölcstea  Margarin  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Gabonapehely  Tej | Paprika  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lapka sajt  Margarin | Kakaó  Briós (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 206 kcal szénhidr.42,2 g  fehérje 4,8 g cukor 9,4 g  zsír 1,4 g só 0,6 g  telített zsír 0,6 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 g  fehérje 11 g cukor 7,9 g  zsír 5,6 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.42,8 g  fehérje 7,8 g cukor 9,1 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 255 kcal szénhidr.38,5 g  fehérje 10,4 g cukor 8 g  zsír 6,2 g só 0,3 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Ragu leves  Tészta  Milánói szósz | tört burgonya  Savanyú  Tojásleves  Jókai sertésragu | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Gombaleves  Szárazbabfőzelék  Sült Virsli | Tavaszi húsos rizottó  Daragaluska leves | Gyümölcsleves  Rakott brokkoli |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 700 kcal szénhidr.78,2 g  fehérje 43,9 g cukor 9,4 g  zsír 17,6 g só 5,3 g  telített zsír 0 g | energia 359 kcal szénhidr.18 g  fehérje 23,2 g cukor 2 g  zsír 10 g só 5,8 g  telített zsír 0 g | energia 689 kcal szénhidr.52,4 g  fehérje 20,5 g cukor 0,1 g  zsír 23,8 g só 5,5 g  telített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.84,4 g  fehérje 33,5 g cukor 0,9 g  zsír 14,8 g só 3,3 g  telített zsír 0 g | energia 607 kcal szénhidr.72 g  fehérje 25,3 g cukor 25 g  zsír 15 g só 2,5 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Retek | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Mogyorókrém | Mandarin  Perec | Dió iskola  Tejszelet | Virslis croissant  Körte |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 294 kcal szénhidr.50,1 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 0 g  zsír 0,8 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.18,6 g  fehérje 1,9 g cukor 0 g  zsír 1 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 239 kcal szénhidr.15,2 g  fehérje 5,8 g cukor 7 g  zsír 16,6 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 286 kcal szénhidr.51,7 g  fehérje 5,7 g cukor 0,1 g  zsír 3,6 g só 2,5 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!