

2021.DECEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fahéjas csiga | Felvágott Paprika GyümölcsteaMargarin Zsemle (teljes kiőrlésű) | GabonapehelyTej  | Paprika GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarin  | KakaóBriós (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 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 206 kcal szénhidr.42,2 gfehérje 4,8 g cukor 9,4 gzsír 1,4 g só 0,6 gtelített zsír 0,6 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 gfehérje 11 g cukor 7,9 gzsír 5,6 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.42,8 gfehérje 7,8 g cukor 9,1 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 255 kcal szénhidr.38,5 gfehérje 10,4 g cukor 8 gzsír 6,2 g só 0,3 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaRagu levesTésztaMilánói szósz | tört burgonyaSavanyú Tojásleves Jókai sertésragu | Kenyér (teljes kiőrlésű)GombalevesSzárazbabfőzelékSült Virsli  | Tavaszi húsos rizottó Daragaluska leves | GyümölcslevesRakott 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 gfehérje 43,9 g cukor 9,4 gzsír 17,6 g só 5,3 gtelített zsír 0 g | energia 359 kcal szénhidr.18 gfehérje 23,2 g cukor 2 gzsír 10 g só 5,8 gtelített zsír 0 g | energia 689 kcal szénhidr.52,4 gfehérje 20,5 g cukor 0,1 gzsír 23,8 g só 5,5 gtelített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.84,4 gfehérje 33,5 g cukor 0,9 gzsír 14,8 g só 3,3 gtelített zsír 0 g | energia 607 kcal szénhidr.72 gfehérje 25,3 g cukor 25 gzsír 15 g só 2,5 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics Retek  | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | Mandarin Perec | Dió iskolaTejszelet | Virslis croissantKörte |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 294 kcal szénhidr.50,1 gfehérje 11,8 g cukor 0,7 gzsír 5 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 0 gzsír 0,8 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.18,6 gfehérje 1,9 g cukor 0 gzsír 1 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 239 kcal szénhidr.15,2 gfehérje 5,8 g cukor 7 gzsír 16,6 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 286 kcal szénhidr.51,7 gfehérje 5,7 g cukor 0,1 gzsír 3,6 g só 2,5 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!