

2021.DECEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Fahéjas csiga | Felvágott  Gyümölcstea  Margarin  Paprika  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Gabonapehely  Tej | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lapka sajt  Margarin  Paprika | Kakaó  Briós(teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 397 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 210 kcal szénhidr.43,2 g  fehérje 4,8 g cukor 10,4 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 257 kcal szénhidr.43,8 g  fehérje 7,8 g cukor 10,1 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 142 kcal szénhidr.19,5 g  fehérje 7,3 g cukor 8 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Ragu leves  Főtt tészta  Milánói szósz | Tojásleves  Jókai sertésragu  tört burgonya  Savanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)  sült virsli  Gombaleves  Szárazbab főzelék | Daragaluska leves  Tavaszi húsos rizottó | 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 729 kcal szénhidr.85,5 g  fehérje 45,4 g cukor 9,4 g  zsír 17,9 g só 5,3 g  telített zsír 0 g | energia 427 kcal szénhidr.34,5 g  fehérje 25,5 g cukor 2 g  zsír 10,1 g só 5,8 g  telített zsír 0 g | energia 852 kcal szénhidr.52,5 g  fehérje 28 g cukor 1 g  zsír 35,8 g só 6,2 g  telített zsír 0 g | energia 762 kcal szénhidr.84,3 g  fehérje 33,3 g cukor 0,9 g  zsír 14,6 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  Tejszelet | Virslis croissant  Körte |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék | *Allergének:* glutén |
| 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 397 kcal szénhidr.21 g  fehérje 0,7 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!