

2021.DECEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fahéjas csiga | Felvágott GyümölcsteaMargarinPaprika Zsemle (teljes kiőrlésű) | GabonapehelyTej  | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarinPaprika  | KakaóBriós(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 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 210 kcal szénhidr.43,2 gfehérje 4,8 g cukor 10,4 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 257 kcal szénhidr.43,8 gfehérje 7,8 g cukor 10,1 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 142 kcal szénhidr.19,5 gfehérje 7,3 g cukor 8 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaRagu levesFőtt tésztaMilánói szósz | TojáslevesJókai sertésragutört burgonyaSavanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)sült virsliGombalevesSzárazbab főzelék | Daragaluska levesTavaszi húsos rizottó | 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 729 kcal szénhidr.85,5 gfehérje 45,4 g cukor 9,4 gzsír 17,9 g só 5,3 gtelített zsír 0 g | energia 427 kcal szénhidr.34,5 gfehérje 25,5 g cukor 2 gzsír 10,1 g só 5,8 gtelített zsír 0 g | energia 852 kcal szénhidr.52,5 gfehérje 28 g cukor 1 gzsír 35,8 g só 6,2 gtelített zsír 0 g | energia 762 kcal szénhidr.84,3 gfehérje 33,3 g cukor 0,9 gzsír 14,6 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 | MelegszendvicsRetek | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | MandarinPerec | DióTejszelet | Virslis croissantKörte |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék | *Allergének:* glutén |
| 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 397 kcal szénhidr.21 gfehérje 0,7 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!