

2021.DECEMBER 20-21

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Sajtkrémes levél | Retek iskola  száraz szalámi  Gyümölcstea  Margarin  Zsemle (teljes kiőrlésű) |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 355 kcal szénhidr.43,6 g  fehérje 12,4 g cukor 5,3 g  zsír 17 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 352 kcal szénhidr.39,2 g  fehérje 12,7 g cukor 9,4 g  zsír 15,3 g só 1,9 g  telített zsír 0,6 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g |
| Ebéd | Mákostészta  Narancs  Erdélyi csorbaleves | Rakott savanyúkáposzta  Pirított tészta leves  Bejgli |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 629 kcal szénhidr.62,9 g  fehérje 17,4 g cukor 21,5 g  zsír 23 g só 4 g  telített zsír 0 g | energia 762 kcal szénhidr.86,5 g  fehérje 28,8 g cukor 6,7 g  zsír 17,2 g só 3,1 g  telített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g |
| Uzsonna | Tojáskrém  Paradicsom  Rozskenyér | Mézes kenyér |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 103 kcal szénhidr.6,1 g  fehérje 6,6 g cukor 0 g  zsír 5,4 g só 1,4 g  telített zsír 0,3 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 12,2 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!