

2021.DECEMBER 20-21

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Sajtkrémes levél | száraz szalámi  Gyümölcstea  Margarin  Retek  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 356 kcal szénhidr.40,2 g  fehérje 12,7 g cukor 10,4 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 | Narancs  Erdélyi csorbaleves  Mákos tészta | Pirított tészta leves  Rakott savanyúkáposzta  Bejgli |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 663 kcal szénhidr.69,5 g  fehérje 18,3 g cukor 21,5 g  zsír 23,1 g só 3,9 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 | Paradicsom  Tojáskrém  Rozskenyér | Mézes-margarinos kenyér |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 249 kcal szénhidr.34,7 g  fehérje 10,8 g cukor 0 g  zsír 6,3 g só 2,2 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!