

2021.DECEMBER 20-21

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Sajtkrémes levél | száraz szalámi GyümölcsteaMargarinRetekZsemle (teljes kiőrlésű) |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:*  | *Allergének:*  | *Allergének:*  |
| energia 355 kcal szénhidr.43,6 gfehérje 12,4 g cukor 5,3 gzsír 17 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 356 kcal szénhidr.40,2 gfehérje 12,7 g cukor 10,4 gzsír 15,3 g só 1,9 gtelített zsír 0,6 g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g |
| Ebéd | NarancsErdélyi csorbalevesMákos tészta | Pirított tészta levesRakott savanyúkáposztaBejgli |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:*  | *Allergének:*  | *Allergének:*  |
| energia 663 kcal szénhidr.69,5 gfehérje 18,3 g cukor 21,5 gzsír 23,1 g só 3,9 gtelített zsír 0 g | energia 762 kcal szénhidr.86,5 gfehérje 28,8 g cukor 6,7 gzsír 17,2 g só 3,1 gtelített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g |
| Uzsonna | ParadicsomTojáskrémRozskenyér | Mézes-margarinos kenyér |  |  |  |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:*  | *Allergének:*  | *Allergének:*  |
| energia 249 kcal szénhidr.34,7 gfehérje 10,8 g cukor 0 gzsír 6,3 g só 2,2 gtelített zsír 0,3 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 12,2 gzsír 1,2 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!