

# 2021.JANUÁR 4-10

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Pulykamell csemege Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i>  energia 496 kcal szénhidr.75,8g fehérje 21,1 g cukor 0,4 g zsír 11 g só 4 g telített zsír 2,2 g	Citromos tea porból 2 dl Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna kenyér 15 Tojás rántotta <i>Allergének:</i> tojások  energia 780 kcal szénhidr.74,6g fehérje 31,4 g cukor 0g zsír 38,1 g só 2,6g telített zsír 124,5 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Jam Hügli eper 20g tej 1,5% 2 dl <i>Allergének:</i>  energia 531 kcal szénhidr.90,4 g fehérje 16,4 g cukor 15,8 g zsír 10,1 g só 2,6g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Trappistasajt 5 dkg <i>Allergének:</i> tej  energia 624 kcal szénhidr. 72,7g fehérje28,6 g cukor 0 g zsír 22,6 g só 3,8 g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Krinolin 7 dkg Mustár 30gr Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej  energia 602 kcal szénhidr.78,6g fehérje 27,2 g cukor 0,3g zsír 17,5 g só 4,2g telített zsír 1,8 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Gépsonka /05 Natúr joghurt poh.150 <i>Allergének:</i> tej  energia 687 kcal szénhidr.78,6 g fehérje 25,2 g cukor 6,3g zsír 14,8 g só 3,1g telített zsír 4,6 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Kefir 150 gr Zala 5 dkg <i>Allergének:</i> tej  energia 597 kcal szénhidr. 80g fehérje 26,3 g cukor 0,5g zsír 17,7 g só 3,8g telített zsír 5 g
<b>Ebéd</b>	Félbarna kenyér 5dkg Csontleves cérna metélttel Kelkáposztafőzelék Vagdalt pogácsa <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller  energia 734 kcal szénhidr.77,5 g fehérje 33,4 g cukor 0,3 g zsír 29,4 g só 2 g telített zsír 8,3 g	Palócleves Tejberizs <i>Allergének:</i> glutén  energia 569 kcal szénhidr. 93,7g fehérje 20,8 g cukor 22,1g zsír 11,5 g só 1g telített zsír 0 g	Zöldségleves KV Főtt burgonya Temesvári sertéstokány <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 779 kcal szénhidr. 73,8g fehérje 25,9 g cukor 2,1 g zsír 38,6 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Főtt tojás /2 Pírtott kiskocka leves Finomfőzelék MIX <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 550 kcal szénhidr.58,2 g fehérje 23,6 g cukor 9g zsír 24,9 g só 0,3g telített zsír 83 g	Paradicsomleves Bácskai rizseshús Vegyes vágott 10dkg <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 773 kcal szénhidr.90,7g fehérje 24,1 g cukor 15g zsír 33,6 g só1,6 g telített zsír 0 g	Tarhonyaleves Lencsefőzelék Vagdalt pogácsa <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 931 kcal szénhidr. 92,1g fehérje 45,2 g cukor 0,5g zsír 38,8 g só 1,2g telített zsír 8,3 g	Csirkeragu leves KV Túrós tészta <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 624 kcal szénhidr. 68,6g fehérje 32 g cukor: 0,8g zsír 23 g só 0,6g telített zsír 0 g
<b>Uzsonna</b>	Jam Hügli eper 20g <i>Allergének:</i>  energia 66 kcal szénhidr.16 g fehérje 0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i>  energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i>  energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Danon K és F / epres <i>Allergének:</i> tej  energia 98 kcal szénhidr.16,5 g fehérje 3,3 g cukor 15,4 g zsír 2,1 g só 0,1 g telített zsír 1,4 g	Banán <i>Allergének:</i>  energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 <i>Allergének:</i>  energia 96 kcal szénhidr.0,2 g fehérje 4,3 g cukor 0,2 g zsír 8,5 g só 0,4 g telített zsír 5,3 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i>  energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g zsír ZSU7 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej  energia 552 kcal szénhidr.81,8 g fehérje22,3 g cukor 7,1 g zsír 13,6 g só 2,7 g telített zsír 1,6 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i>  energia 648 kcal szénhidr.76,2g fehérje 18 g cukor0 g zsír 27,8 g só 3,4 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Ínyenc csirkemájaskrém 65 g <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 511 kcal szénhidr.79g fehérje20,2 g cukor5,4 g zsír 11,3 g só3,9 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 519 kcal szénhidr. 80,3g fehérje21,2 g cukor 6,3 g zsír 11,1 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 519 kcal szénhidr.80,3g fehérje21,2 g cukor 6,3g zsír 11,1 g só 2,6g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér <i>Allergének:</i>  energia 519 kcal szénhidr.72,5g fehérje19,6 g cukor 0g zsír 15,3 g só 4,1g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i>  energia 541 kcal szénhidr. 75,8g fehérje21,9 g cukor 0g zsír 14,8 g só 2,6g telített zsír 0 g