

2021.JANUÁR 18-24

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Csirkemell sonka Félbarna kenyér Uborka csemege 10dkg <i>Allergének:</i> mustár</p> <p>energia 463 kcal szénhidr.72,6g fehérje 18,6 g cukor 0,1 g zsír 9,6 g só 3,2 g telített zsír 1,8 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Tojás rántotta /15 <i>Allergének:</i> tojások</p> <p>energia 603 kcal szénhidr.72,5g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 20,9 g só 2,6g telített zsír 103,8 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér <i>Allergének:</i></p> <p>energia 535 kcal szénhidr.72,7 g fehérje 20,2 g cukor 0,5 g zsír 17 g só 3,6g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Mustár 30gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, zeller</p> <p>energia 752 kcal szénhidr. 75,1g fehérje31,1 g cukor 0 g zsír 34 g só 5,3 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Fokhagymás szelet Paradicsom 5 dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 445 kcal szénhidr.73,9g fehérje 15,2 g cukor 0g zsír 8,6 g só 2,6g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Gépsonka /05 Natúr joghurt poh.150 <i>Allergének:</i> tej</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr /2 Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i> mustár, tej, zeller</p> <p>energia 507 kcal szénhidr. 79,4g fehérje 22,3 g cukor 2,2g zsír 14 g só 4,1g telített zsír 3,2 g</p>
Ebéd	<p>Tarhonyaleves Töltött paprika <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 664 kcal szénhidr.69 g fehérje 24,5 g cukor 16,5 g zsír 29,8 g só 0,6 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Hideg citromos almaleves Csirkés kínai tészta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 603 kcal szénhidr. 102,1g fehérje 16,9 g cukor 21,2g zsír 11,5 g só 0,6g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldségleves KV Párolt rizs Sertéstokány <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 801 kcal szénhidr. 82,5g fehérje 23,4 g cukor 0,8 g zsír 40,8 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldségleves Diéta Csőbensült brokkoli *M* <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 433 kcal szénhidr.40,3 g fehérje 20,1 g cukor 4,2g zsír 18,3 g só 0,6g telített zsír 20,8 g</p>	<p>Daragaluska leves Főtt burgonya Frankfurti tokány <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások, zeller</p> <p>energia 640 kcal szénhidr.63,3g fehérje 25,2 g cukor 3,4g zsír 28 g só0,2 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Burgonyaleves Köményes sertéssült Gyümölcsmártás alma-barack DO <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 516 kcal szénhidr. 48,6g fehérje 26,3 g cukor 12,2g zsír 21,4 g só 0,2g telített zsír 0 g</p>	<p>Csirkeraгу leves KV Grízes metélt <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 622 kcal szénhidr. 99,5g fehérje 17,1 g cukor: 21,8g zsír 15,5 g só 0,5g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tei</p> <p>energia 81 kcal szénhidr.13 g fehérje 1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 g</p>	<p>Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 <i>Allergének:</i></p> <p>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</p>	<p>Ószi barack "F" <i>Allergének:</i></p> <p>energia 62 kcal szénhidr.13,5g fehérje1,1 g zsír ZSU7 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
Vacsora	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Marha májkrém 65 gr Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 <i>Allergének:</i></p> <p>energia 637 kcal szénhidr.76 g fehérje26,1 g cukor 0,2 g zsír 23,2 g só 3 g telített zsír 5,3 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Egri ivójoghurt barack Félbarna kenyér Ínyenc csirkemájaskrém 65 g <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 615 kcal szénhidr.95,3g fehérje 23,9 g cukor5,4 g zsír 13,8 g só 3,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl tej 1,5% 2 dl Vitelma 10 gr Sajtós pogácsa <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 839 kcal szénhidr.88,4g fehérje24,6 g cukor0 g zsír 24,9 g só0,7 g telített zsír 13,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Jam Hügli eper 20g <i>Allergének:</i></p> <p>energia 585 kcal szénhidr. 88,5g fehérje19,6 g cukor 15,8 g zsír 15,4 g só 4,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sajtmester zöldfűszeres Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i></p> <p>energia 648 kcal szénhidr.76,2g fehérje18 g cukor 0g zsír 27,8 g só 3,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér <i>Allergének:</i></p> <p>energia 519 kcal szénhidr.72,5g fehérje19,6 g cukor 0g zsír 15,3 g só 4,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Sertés májkrém 65 gr Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 527 kcal szénhidr. 81,5g fehérje21,7 g cukor 6,3g zsír 11,2 g só 2,6g telített zsír 0 g</p>