

2021.JÚLIUS 5-11

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Csirkemell sonka Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> mustár</p> <p>energia 490 kcal szénhidr.73,1g fehérje 22,3 g cukor 0,2 g zsír 10,8 g só 3,7 g telített zsír 2,1 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Krasno kolbász 6dkg Mustár 30gr</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 569 kcal szénhidr.75g fehérje 25,8 g cukor 0g zsír 16,7 g só 3,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér</p> <p><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</p> <p><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 Fokhagymás szelet Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna</p> <p><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 Natúr joghurt poh.150 gr Pulykamell csemege</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 570 kcal szénhidr.80,4 g fehérje 25,4 g cukor 6,7g zsír 15,4 g só 4,2g telített zsír 5,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr /2 Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 573 kcal szénhidr. 79,7g fehérje 27,7 g cukor 2,2g zsír 18,8 g só 4,1g telített zsír 44,7 g</p>
Ebéd	<p>Tarhonyaleves Töltött paprika</p> <p><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>Almaleves- citromos Csirkés kínai tészta</p> <p><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 Csikós sertéstokány</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 885 kcal szénhidr. 91,3g fehérje 25,8 g cukor 3,9 g zsír 44,6 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldségleves Diéta Csöbenschült brokkoli *M*</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 549 kcal szénhidr. 48,6g fehérje 30,5 g cukor 12,2g zsír 23,1 g só 0,3g telített zsír 0 g</p>	<p>Csirkeraгу leуes KV Grízес metélt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 579 kcal szénhidr. 89,3g fehérje 17,1 g cukor: 12,4g zsír 15,5 g só 0,5g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Müzlі szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámma szójabab, tej</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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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>Télіszalámіs kockasajt 140gr-s /2</p> <p><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>Alma friss 15dkg</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 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 Télіszalámіs kockasajt 140gr-s /2</p> <p><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 Félbarna kenyér Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Natúr joghurt poh.150</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 597 kcal szénhidr.85,6g fehérje 25 g cukor11,7 g zsír 15,8 g só 4,1 g telített zsír 3,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Tej poh. 2,8% 2 dl Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 932 kcal szénhidr.99g fehérje31,4 g cukor0 g zsír 27 g só1 g telített zsír 12,5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Jam Hügli eper 20g Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><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 Sajtkrém 5 dkg Farmer Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 459 kcal szénhidr.77,1g fehérje20,7 g cukor 3g zsír 6,1 g só 3,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér</p> <p><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 Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p><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>