

2021.JÚLIUS 12-18

| 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></p> <p>energia 496 kcal szénhidr.74,1g fehérje 22,7 g cukor 0,2 g zsír 10,9 g só 3,7 g telített zsír 2,1 g</p> | <p>Citromos tea porból 2 dl Krasno kolbász 6dkg Mustár 30gr Natúr joghurt poh.150 gr</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 655 kcal szénhidr.81,6g fehérje 30,6 g cukor 6,3g zsír 21,2 g só 4g telített zsír 3,2 g</p> | <p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg /2 Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 547 kcal szénhidr.74,7 g fehérje 20,7 g cukor 0,5 g zsír 17,1 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 Natúr joghurt poh.150 gr</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 531 kcal szénhidr.80,5g fehérje 20 g cukor 6,3g zsír 13,1 g só 2,8g telített zsír 4,6 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>Májgaluska leves sertésből Zöldborsófőzelék *M* Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 851 kcal szénhidr.79,2 g fehérje 48,6 g cukor 7,8 g zsír 36,2 g só 1,6 g telített zsír 14,5 g</p> | <p>Csirkeragu leves KV Diós metélt</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 735 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 20,3 g cukor 0,8g zsír 32,3 g só 0,5g telített zsír 0 g</p> | <p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves KV Bácskai rizseshús</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 742 kcal szénhidr. 83,7g fehérje 23,7 g cukor 1,4 g zsír 33,5 g só 1,6 g telített zsír 0 g</p> | <p>Gulyásleves sertésből Szilvágombóc</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 1056 kcal szénhidr.142,2 g fehérje 33,1 g cukor 0g zsír 36,6 g só 4,5g telített zsír 0 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>Zöldbableves *M* Sajtos makaróni</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 764 kcal szénhidr. 75,8g fehérje 30,8 g cukor: 2,1g zsír 35,6 g só 1,7g telített zsír 0 g</p> |
| Uzsonna | <p>Natúr joghurt poh.150 gr</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 86 kcal szénhidr.6,6 g fehérje 4,8 g cukor 6,3 g zsír 4,5 g só 0,2 g telített zsír 3,2 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>Téliszalámis 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 Jam Hügli eper 20g Kockasajt 140gr-s natúr /2 Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 503 kcal szénhidr.90,8 g fehérje16,9 g cukor 17,5 g zsír 6,5 g só 2,9 g telített zsír 3,2 g</p> | <p>Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Nap mint Nap joghurt 125g</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 637 kcal szénhidr.96,5g fehérje 24,4 g cukor21,6 g zsír 15,3 g só 4,2 g telített zsír 0 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 Müzli szelet Sajtkrém 5 dkg Farmer Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</p> <p>energia 540 kcal szénhidr.90,1g fehérje21,9 g cukor 8,1g zsír 8,8 g só 3,5g telített zsír 2,2 g</p> | <p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15</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> |