

2021.JÚLIUS 19-25

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Jam Hügli eper 20g Körözött Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i> tej energia 604 kcal szénhidr.90,9g fehérje 23,5 g cukor 15,8 g zsír 14,5 g só 2,6 g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 Uborka csemege 10dkg Hagymás tojásrántotta <i>Allergének:</i> mustár, tojások energia 576 kcal szénhidr.74,3g fehérje 25,9 g cukor 0g zsír 18 g só 2,6g telített zsír 83 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Szendvics sonka <i>Allergének:</i> tej energia 620 kcal szénhidr.84,4 g fehérje 29 g cukor 1,1 g zsír 16,8 g só 4,2g telített zsír 2,6 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg /2 Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 557 kcal szénhidr. 75,1g fehérje21,7 g cukor 0,5 g zsír 17,6 g só 3,6 g telített zsír 5 g	Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Jam Hügli eper 20g Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i> energia 601 kcal szénhidr.88,7g fehérje 20,2 g cukor 16,2g zsír 17,1 g só 3,6g telített zsír 4,4 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Zala 5 dkg <i>Allergének:</i> energia 546 kcal szénhidr.73,1 g fehérje 21,2 g cukor 0,5g zsír 17,5 g só 3,6g telített zsír 5 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Mustár 30gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, zeller energia 752 kcal szénhidr. 75,1g fehérje 31,1 g cukor 0g zsír 34 g só 5,3g telített zsír 1,4 g	
Ebéd	Karfiolleves zöldséges Mexikói vegyes köret Sertés flekken <i>Allergének:</i> glutén, tojások energia 691 kcal szénhidr.75,8 g fehérje 40,4 g cukor 6,5 g zsír 24,9 g só 1 g telített zsír 0 g	Tarhonyaleves Tejbenrizs őszibarackkal <i>Allergének:</i> glutén, tojások energia 468 kcal szénhidr. 95,3g fehérje 8,4 g cukor 22,8g zsír 4,8 g só 1g telített zsír 0 g	Daragaluska leves Kelkáposztafőzelék Stefánia vagdalt <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 737 kcal szénhidr. 54,2g fehérje 31,7 g cukor 0,4 g zsír 40,9 g só 1 g telített zsír 33,2 g	Túrós tészta Lencsegyulás <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 872 kcal szénhidr.92 g fehérje 53,6 g cukor 0,4g zsír 29,6 g só 0,9g telített zsír 0 g	Csontleves cérna metélttel Burgonyapüré pehelyből Vagdaltpogácsa Kovászos uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 600 kcal szénhidr.63,2g fehérje 23,9 g cukor 0,3g zsír 22,3 g só 1 g telített zsír 8,3 g	Uborka csemege 10dkg Gyümölcsleves 6 részes Rizi-bizi Panírozott csirkemell filé olaj nélkül <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojások, zeller energia 667 kcal szénhidr. 108,1g fehérje 23,4 g cukor 20,3g zsír 14,8 g só 2,2g telített zsír 0 g	Csirkeraгу leves KV Káposztás kocka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 482 kcal szénhidr. 72,2g fehérje 17,2 g cukor: 0,8g zsír 12,7 g só 0,6g telített zsír 0 g	
Uzsonna	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	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	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	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	Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej energia 81 kcal szénhidr.13g fehérje1,2 g zsír ZSU7 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 519 kcal szénhidr.72,5 g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 15,3 g só 4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr Nap mint Nap joghurt 125g <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej energia 677 kcal szénhidr.99,3g fehérje26,5 g cukor23,4 g zsír 17,6 g só 3 g telített zsír 1,6 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 519 kcal szénhidr.72,5g fehérje19,6 g cukor0 g zsír 15,3 g só4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Nap mint Nap joghurt 125g <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab energia 637 kcal szénhidr. 96,5g fehérje24,4 g cukor 21,6 g zsír 15,3 g só 4,2 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Kefir 150 gr Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej energia 570 kcal szénhidr.87,2g fehérje26,3 g cukor 6,3g zsír 11,3 g só 2,8g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Szárnyas májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab energia 511 kcal szénhidr.79g fehérje20,2 g cukor 5,4g zsír 11,3 g só 3,9g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sajtmester zöldfűszeres Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 648 kcal szénhidr. 76,2g fehérje18 g cukor 0g zsír 27,8 g só 3,4g telített zsír 0 g	