

2021.SZEPTEMBER 6-12

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Pulykamell csemege Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>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</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna kenyér 15 Tojás rántotta</p> <p><i>Allergének:</i> tojások</p> <p>energia 780 kcal szénhidr.74,6g fehérje 31,4 g cukor 0g zsír 38,1 g só 2,6g telített zsír 124,5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Tej poh. 2,8% 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Jam Hügli eper 20g</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 501 kcal szénhidr.74,5 g fehérje 16,6 g cukor 15,8 g zsír 13,7 g só 2g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Zöldpaprika 10dkg /05 Zöldséges felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> mustár, tej, zeller</p> <p>energia 378 kcal szénhidr. 51,7g fehérje15,2 g cukor 0,5 g zsír 15,6 g só 3 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr Körözött Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 517 kcal szénhidr.77,6g fehérje 25,1 g cukor 0,9g zsír 10 g só 2,8g telített zsír 1,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 547 kcal szénhidr.74,7 g fehérje 20,7 g cukor 0,5g zsír 17,1 g só 3,6g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Füredi sonka 5dkg Paradicsom 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 378 kcal szénhidr. 52,4g fehérje 17,3 g cukor 0,3g zsír 10,2 g só 3g telített zsír 2,2 g</p>
Ebéd	<p>Félbarna kenyér 5dkg Zöldségleves diéta/eperl Kelkáposztafőzelék Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 779 kcal szénhidr.78,2 g fehérje 33,3 g cukor 0,4 g zsír 34,1 g só 2 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Palócleves Tejberizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 581 kcal szénhidr. 94,8g fehérje 21,1 g cukor 22,3g zsír 12,2 g só 1g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Savanyú tojásleves Szarvacska Vadas sertésszelet Diéta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások</p> <p>energia 795 kcal szénhidr.77,6g fehérje 45,9 g cukor 2,6 g zsír 31,2 g só 0,9 g telített zsír 41,5 g</p>	<p>Pirított kiskocka leves Párolt vegyes köret Sajtfelújít besamelles /2</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 936 kcal szénhidr.94,1 g fehérje 43,6 g cukor 1,7g zsír 37,3 g só 3,6g telített zsír 24,9 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Paradicsomleves Petrezselymes burgonya Sült csirkecomb</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások</p> <p>energia 680 kcal szénhidr.72,2g fehérje 51,5 g cukor 14,4g zsír 17 g só0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 805 kcal szénhidr. 77,9g fehérje 30 g cukor 5,3g zsír 38,7 g só 1g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Csomagolt piskóta szelet Csirkeragu leves KV Túrós tészta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 747 kcal szénhidr. 83,5g fehérje 33,8 g cukor: 10,1g zsír 29,2 g só 0,7g telített zsír 2,6 g</p>
Uzsonna	<p>Jam Hügli eper 20g</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 66 kcal szénhidr.16 g fehérje 0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 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>Nap mint Nap joghurt 125g</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 126 kcal szénhidr.17,5 g fehérje 4,1 g cukor 16,3 g zsír 4 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Banán</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Sonkás kockasajt 140gr-s</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 48 kcal szénhidr.0,1 g fehérje 2,1 g cukor 0,1 g zsír 4,3 g só 0,2 g telített zsír 0 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 Kockasajt 140gr-s natúr Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 648 kcal szénhidr.76,2g fehérje 18 g cukor0 g zsír 27,8 g só 3,4 g telített zsír 0 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 cukor0 g zsír 15,3 g só4,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Sertés májkrém 65 gr</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 396 kcal szénhidr. 56,3g fehérje16,3 g cukor 6,3 g zsír 10,6 g só 1,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szárnycsaj májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 511 kcal szénhidr.79g fehérje20,2 g cukor 5,4g zsír 11,3 g só 3,9g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 549 kcal szénhidr.77g fehérje22,3 g cukor 0g zsír 14,9 g só 2,6g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kefir 150 gr Kockasajt 200gr-s natúr /2 Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 516 kcal szénhidr. 83g fehérje23 g cukor 2,4g zsír 8,7 g só 3,2g telített zsír 4,5 g</p>