

2021.OKTÓBER 11-17

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 kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 500 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 785 kcal szénhidr.74,7g 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 628 kcal szénhidr.98,5 g fehérje 21,5 g cukor 15,8 g zsír 14,2 g só 2,9g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Trappistasajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 629 kcal szénhidr. 72,7g fehérje28,6 g cukor 0 g zsír 22,6 g só 3,8 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Kockasajt 140gr-s natúr /2 Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 554 kcal szénhidr.79,1g fehérje 26,3 g cukor 1,7g zsír 12,4 g só 2,9g telített zsír 3,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Natúr joghurt poh.150</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 625 kcal szénhidr.79,3 g fehérje 25 g cukor 6,8g zsír 21,5 g só 3,8g telített zsír 7,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Főtt füstölt tarja Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> tojások</p> <p>energia 582 kcal szénhidr. 73g fehérje 26,9 g cukor 0g zsír 18,6 g só 4g telített zsír 45,5 g</p>
Ebéd	<p>Félbarna kenyér 5dkg Csontleves cérna metélttel Kelkáposztafőzelék Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 734 kcal szénhidr.77,5 g fehérje 33,4 g cukor 0,3 g zsír 29,4 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 Zöldségleves KV Szarvacska Vadas sertésszelet Diéta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 795 kcal szénhidr. 90,2g fehérje 42,8 g cukor 3,4 g zsír 26,8 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Főtt tojás /2 Pírtott kiskocka leves Finomfőzelék MIX</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 550 kcal szénhidr.58,2 g fehérje 23,6 g cukor 9g zsír 24,9 g só 0,3g telített zsír 83 g</p>	<p>Paradicsomleves Diab Orsótészta Gombapaprikás *M* Vegyes vágott 10dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 616 kcal szénhidr.83g fehérje 27,5 g cukor 12,2g zsír 18,6 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>Csirkeragu leves KV Túrós tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 638 kcal szénhidr. 69g fehérje 32,3 g cukor: 0,8g zsír 24,2 g só 0,6g telített zsír 0 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>Riska citromos joghurt</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 126 kcal szénhidr.17,5 g fehérje 4,1 g cukor 16,3 g zsír 0 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>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 Kockasajt 140gr-s natúr Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 556 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 653 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 Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 524 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 Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 523 kcal szénhidr. 80,3g fehérje21,2 g cukor 6,3 g zsír 11,1 g só 2,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 523 kcal szénhidr.80,3g fehérje21,2 g cukor 6,3g zsír 11,1 g só 2,6g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 524 kcal szénhidr.72,5g fehérje19,6 g cukor 0g zsír 15,3 g só 4,1,g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 546 kcal szénhidr. 75,8g fehérje21,9 g cukor 0g zsír 14,8 g só 2,6g telített zsír 0 g</p>