

2021.NOVEMBER 1-7

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea Bebo Csirkemell sonka Szeletelt félbarna kenyér Zöldpaprika energia 501 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	Citromos tea Baromfi parizer Bebo Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér energia 551 kcal szénhidr.74,7g fehérje 20,7 g cukor 0,5g zsír 17,1 g só 3,6g telített zsír4,4 g	Citromos tea Bebo Méz Szeletelt félbarna kenyér tej energia 622 kcal szénhidr.98,5 g fehérje21,6 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 2,9g telített zsír 1,4 g	Citromos tea Mustár Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér Virslí pár ergia 706 kcal szénhidr.77,1g fehérje 31,6 g cukor 0 g zsír 27,1 g só 5,3 g telített zsír 0 g	Citromos tea Kockasajt Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér Főtt tojás energia 585 kcal szénhidr.77,4g fehérje 28,2 g cukor 1,7g zsír 16,1 g só 2,9g telített zsír 86,2 g	Citromos tea Bebo Sertés parizer Szeletelt félbarna kenyér) Zöldpaprika energia 561 kcal szénhidr.74,3 g fehérje 20,2 g cukor 0,1g zsír 18,6 g só 3,7g telített zsír 5,4 g	Citromos tea Csirkemell sonka Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér Sonkás kockasajt energia 538 kcal szénhidr.75,1g fehérje 27 g cukor 0,4g zsír 12,3 g só 4,1g telített zsír 6 g
Ebéd	Májgaluska leves sertésből (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Vagdalt pogácsa (1,3) 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	Almaleves (1,7,12) Rizi-bizi Svájci sertésborda (7) energia 738 kcal szénhidr. 91,7g fehérje 33,2 g cukor 17,4g zsír 23,8 g só 1,5g telített zsír 0 g	Savanyú tojásleves (1,3) Tepsis burgonya 25dkg Brassói aprópecsenye Vegyes vágott Energia 681 kcal szénhidr. 56,5g fehérje 34,3 g cukor 0 g zsír 32 g só 0,2 g telített zsír 41,5 g	Zöldségleves (1,3,9) Csőbensült brokkoli (1,3,7) energia 433 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 20,3 g cukor 4,1g zsír 18,4 g só 0,7g telített zsír 20,8 g	Magyaros burgonyaleves (1,6) Rakott fokhagymás csirkemellcsíkok (1,3,7) energia 679 kcal szénhidr.81,4g fehérje 26 g cukor 0g zsír 24,4 g só1,2 g telített zsír 20,8 g	Paradicsomleves (1,3) Rizottó sertéshússal Uborka Energia 894 kcal szénhidr. 104,7g fehérje 28,9 g cukor 24,9g zsír 38,6 g só 1,5g telített zsír 0 g	Lebbencsleves (1,3) Húsgombóc (3) Almamártás (1,7) Pírtott dara (1) energia 764 kcal szénhidr. 92,9g fehérje 25,2 g cukor: 22,2g zsír 28,5 g só 0,4g telített zsír 6,2 g
Uzsonna	Natúr joghurt 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	Alma friss 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 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 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 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 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 energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea Jam Kockasajt Szeletelt félbarna kenyér energia 508 kcal szénhidr.90,8 g fehérje 16,9 g cukor 17,5 g zsír 6,5 g só 2,9 g telített zsír 3,2 g	Citromos tea Sertés májkrém Szeletelt félbarna kenyér energia 523 kcal szénhidr.80,3g fehérje 21,2 g cukor6,3 g zsír 11,1 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea Szeletelt félbarna kenyér energia 524 kcal szénhidr.72,5g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 15,3 g só 4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea Szárnyas májkrém Müzli szelet Szeletelt félbarna kenyér Energia 597 kcal szénhidr. 92g fehérje 21,5 g cukor 10,5 g zsír 13,9 g só 4 g telített zsír 2,2 g	Citromos tea Csomagolt piskóta szelet Sajtkrém Szeletelt félbarna kenyér Energia 564 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,7 g cukor 12,3g zsír 11 g só 3,5g telített zsír 2,6 g	Citromos tea Marha májkrém Szeletelt félbarna kenyér energia 546 kcal szénhidr.75,8g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 14,8 g só 2,6g telített zsír 0 g	Citromos tea Natúr joghurt Sertés májkrém Szeletelt félbarna kenyér energia 609 kcal szénhidr. 86,9g fehérje 26 g cukor 12,6g zsír 15,6 g só 2,8g telített zsír 3,2 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid,
13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!