

2022.MÁRCIUS 21-27

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Zöldséges felvágott (7,9,10)</p> <p>energia 395 kcal szénhidr.54,6g fehérje 15,2 g cukor 0,5 g zsír 15,9 g só 2,6 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Hónapos retek 10dkg Kockasajt 140gr-s natúr /2 (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Főtt tojás /2 (3)</p> <p>energia 608 kcal szénhidr.81,9g fehérje 28,7 g cukor 1,7g zsír 16,6 g só 2,3g telített zsír86,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Méz 20 gr tej 1,5% 2 dl (7) Fonott kalács (1,3)</p> <p>energia 808 kcal szénhidr.117,7 g fehérje22,1 g cukor 5 g zsír 17,7 g só 0,3g telített zsír 18 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Paradicsom 5 dkg Zala 5 dkg</p> <p>ergia 460 kcal szénhidr.55,3g fehérje 17,3 g cukor 0,5 g zsír 17,5 g só 2,4 g telített zsír 5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr (7) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zöldfűszeres túrókrém 5 dkg (7)</p> <p>energia 502 kcal szénhidr.83g fehérje 21,6 g cukor 4,2g zsír 7,6 g só 3,5g telített zsír 3,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Krasno kolbász 6dkg (6) Mustár 30gr (10) Natúr joghurt poh.150 gr (7)</p> <p>energia 559 kcal szénhidr.60,8 g fehérje 25,8 g cukor 7,2g zsír 21,8 g só 3,4g telített zsír 3,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Alma friss 15dkg Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér (1) Kópé szelet</p> <p>energia 396 kcal szénhidr.62,5g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 9,4 g só 1,4g telített zsír 1,4 g</p>
Ebéd	<p>Meggy leves DO (1,7) Párolt rizs Duna szelet</p> <p>energia 895 kcal szénhidr.109,1 g fehérje 43 g cukor 23 g zsír 30,5 g só 1,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves cérna metélttel (1,3,9) Szárabb főzelék (1,7) Húsfelújít (1,3)</p> <p>energia 807 kcal szénhidr. 80,4g fehérje 40,3 g cukor 0,3g zsír 33,4 g só 0,4g telített zsír 12,5 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Paprikás burgonya (6)</p> <p>Energia 641 kcal szénhidr. 61g fehérje 22,1 g cukor 0,7 g zsír 31,3 g só 1,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Zellerkrém leves (1,3,9) Galuska (1,3) Csirkepörkölt</p> <p>energia 671 kcal szénhidr.75,8 g fehérje 18,7 g cukor 1g zsír 25 g só 0,4g telített zsír 24,9 g</p>	<p>Húsleves (1,3,9) Főtt burgonya /05 Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1)</p> <p>energia 660 kcal szénhidr.70g fehérje 24,2 g cukor 16,7g zsír 28,6 g só0,4 g telített zsír 6,2 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg (10) Zöldségleves diéta/eperl (1,3,9) Szarvacska (1,3) Sertéstokány</p> <p>Energia 792 kcal szénhidr. 72,8g fehérje 32,2 g cukor 0,4g zsír 39,1 g só 0,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3) Zöldséges rizs Natúr sertésszelet (1)</p> <p>energia 757 kcal szénhidr. 86g fehérje 31,9 g cukor: 1,1g zsír 29,8 g só 1,3g telített</p>
Uzsonna	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Alma friss 20dkg</p> <p>energia 62 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,8 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Alma friss 15dkg</p> <p>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g</p>	<p>Müzli szelet (1,5,6,7,8,11)</p> <p>energia 81 kcal szénhidr.13g fehérje1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g</p>
Vacsora	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Körözött 5 dkg tégelyes</p> <p>energia 363 kcal szénhidr.54,5 g fehérje 16,3 g cukor 1,2 g zsír 7,4 g só 1,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 (1) Zöldfűszeres túrókrém 5 dkg (7)</p> <p>energia 469 kcal szénhidr.81,5g fehérje 20,5 g cukor3,3 g zsír 5,1 g só 3,4 g telített zsír 2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.86,4g fehérje 22 g cukor 6,3 g zsír 11,7 g só 2,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Marha májkrém 65 gr</p> <p>Energia 535 kcal szénhidr. 58g fehérje 21,3 g cukor 0 g zsír 21,8 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) Szeletelt félbarna kenyér 15 (1)</p> <p>Energia 609 kcal szénhidr.85,2g fehérje 21 g cukor 5,4g zsír 18,9 g só 3,4g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Ínyenc csirkemájaskrém 65 g (1,6,10) Zöldpaprika 10dkg /05</p> <p>energia 422 kcal szénhidr.60,4g fehérje 16,3 g cukor 5,4g zsír 11,3 g só 2,7g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér (1) Natúr joghurt poh.150 gr (7) Sonkás kockasajt 140gr-s /2 (7)</p> <p>energia 460 kcal szénhidr. 58,2g fehérje 19,1 g cukor 6,2g zsír 15,2 g só 2g telített zsír 3,2 g</p>

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