

2024. 28. hét	2024.07.08.	2024.07.09.	2024.07.10.	2024.07.11.	2024.07.12.
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Gabonagolyó (1,7,8)	Tejeskávé (7,8) Főtt tojás (3) Flóra margarin Magvas zsemle (1,11)	Citromos tea Húskenyér (6) Rama margarin Kifli (1) Zöldpaprika
	energia: 269 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 5,3 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g cukor: 10 g só: 2,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 5 g cukor: 10 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves (1,9) Rántott halfilé (1,3,4) Sárgarépás rizs	Zellerleves (1,9) Tejfölös sertés ragu (1,7) Tésztaököret (1,3)	Tavaszi reszelt tésztaleves (1,3) Pírtott csirkemáj Burgonya Csemege uborka	Köménymagleves (1) Töltött káposzta paradicsomos apróval (1,7)	Zöldséges gulyásleves (9) Tejberizs (7) Kakaó szórát
	energia: 498 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g cukor: 3 g só: 1,7 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 406 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 432 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g cukor: 17 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller; glutén; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsle Mexikói pizza szelet (1,3,6,7)	Sonkakrém (6,10) Óvári sajt (7) Korpás kifli (1) Paradicsom	Májusi csemege (6,7) Teavaj (7) Rozskenyér (1) Zöldpaprika	Pizza sonka (6) Félbarna kenyér (1) Retek	Gyümölcsle Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 8 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója