

2024. 47. hét	2024.11.18.	2024.11.19.	2024.11.20.	2024.11.21.	2024.11.22.
Tízórai	Kakaó (7) Teavaj (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Tej (7) Főtt tojás (3) Flóra margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Citromos tea Főtt virsli (6) Ketchup Zsemle (1)	Tejeskávé (7,8) Briós (1,3,7)	Citromos tea Pulyka sonka (6) Rama margarin Félbarna kenyér (1) Uborka
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g cukor: 10 g só: 0,8 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,7 g cukor: 10 g só: 2,5 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 18 g só: 0,7 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g cukor: 10 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Zöldséges kelbimbó leves (1,3) Sertés pörkölt Burgonyafőzelék (1,7)	Karfiolleves (1,9) Bolognai spagetti (1,3,7)	Magyaros burgonyaleves (1) Zöldborsós sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka	Fokhagymakrémleves levesgyönggyel (1,7) Rántott sertéskaraj (1,3) Burgonyapüré (7) Alma befőtt	Frankfurti leves (1,6,7) Diós metélt (1,3,8)
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 17 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g cukor: 3 g só: 1,8 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,6 g cukor: 14 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár; szója
Uzsonna	Gyümölcsle Sonkás pizza (1,3,7)	Csirkemell sonka (6) Korpás kifli (1)	Sajtkrém (7) Korpás kifli (1) Retek	Zala felvágott (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Trappista sajt (7) Magvas zsemle (1,11)
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 288 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás Feltételezhető: