

Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07.	Szerda 2020.01.08.	Csütörtök 2020.01.09.	Péntek 2020.01.10.
<p>Tízórai</p> <p>füstölt csirkemellsonka margarin-joghurtos (Tej.) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>áfonyalekvár mazsolás kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 5(g)Cuk: 38(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)</p>	<p>túrós táska (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>vajkrém-zöldfűszeres (Tej.) tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>tojásrántotta paprikával (Tej, Tojás,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 260(Kj) 541(KCal) F: 28(g)Kol: 758(g)Sz: 32(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 97(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>sertés raguleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) káposztás tészta (Glutén, Tojás,) narancs</p> <p>E:2 829(Kj) 677(KCal) F: 23(g)Kol: 33(g)Sz:104(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 134(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) bübohs (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, Zeller, Mustár,) zöldbab főzelék (Tej, Glutén,) alma fehér kenyér szeletelt</p> <p>E:2 902(Kj) 694(KCal) F: 42(g)Kol:126(g)Sz: 66(g) Zsir: 28(g)Cuk: 5(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 76(mg)</p>	<p>burgonya leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) sült harcsafilé (Glutén,) párolt rizs körte befőtt</p> <p>E:3 164(Kj) 757(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>tojásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) zöldségescsirkemájragu-csirkehússal (Zeller, Kén-dioxid, Glutén,) burgonyapüré (Tej,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 123(Kj) 747(KCal) F: 43(g)Kol:593(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 110(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) tejbegríz (Glutén, Tej,) eper öntet banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 400(Kj) 813(KCal) F: 29(g)Kol: 66(g)Sz:134(g) Zsir: 16(g)Cuk: 48(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 553(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>sajtkrém-natúr (Tej.) sárgarépa baton fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)</p>	<p>natúr joghurt (Tej.) teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (Zeller, Kén-dioxid, Tej,) tv.paprika kornspitz (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 13(g)Kol:215(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>zöldséges felvágott margarin-multivitaminos (Tej,) rozsenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 27(mg)</p>