

Hétfő 2019.03.18	Kedd 2019.03.19.	Szerda 2019.03.20.	Csütörtök 2019.03.21.	Péntek 2019.03.22.
<p>Tízórai</p> <p>sonkás szelet margarin joghurtos (Tej.) tv.paprika fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>kifli sajtos (Glutén, Tojás, Tej, Diófélék, Szójabab, Szezám,)</p> <p>teavaj (Tej.)</p> <p>E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás.) margarin multivitaminos (Tej.) tv.paprika zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 30(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>áfonyás szív (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>tejfölös túró (Tej.) zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E: 862(Kj) 206(KCal) F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 53(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>jókai bableves lecsókolbásszal (Tej, Zeller, Glutén, Tojás, Mustár, Kén-dioxid,) tejbebríz szóráttal (Tej, Glutén,) eper öntet banán fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:4 202(Kj) 1 005(KCal) F: 28(g)Kol: 74(g)Sz:154(g) Zsir: 29(g)Cuk: 64(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 608(mg)</p>	<p>gombagulyás (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) rakott brokkoli sertés hússal (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Tej, Glutén, Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 152(Kj) 754(KCal) F: 31(g)Kol:198(g)Sz: 71(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 542(mg)</p>	<p>minestrone leves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) sült harcsafilé (Glutén,) kapormártás (Tej, Glutén,) párolt rizs körte</p> <p>E:3 255(Kj) 779(KCal) F: 36(g)Kol: 10(g)Sz:101(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>zeller krémleves piritott zöldségekkel (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) hagymás tört burgonya káposzta saláta</p> <p>E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 43(g)Kol: 63(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:5,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg)</p>	<p>csirke becsináltleves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás, Mustár,) kelt mákoskalács (Royal) (Glutén, Tej, Tojás, Szójabab, Diófélék, Szezám,) narancs</p> <p>E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 24(g)Kol: 24(g)Sz: 90(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 84(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) kornland zsemle (Glutén, Szezám, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>sajtkrém snidlinges (Tej,) sárgarépa reszelt rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 326(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)</p>	<p>joghurt gyümölcsös éloflórás (Tej,) nutribella kókuszos teljes kiőrlésű keks (Glutén, Tej, Szójabab, Szezám, Földimogyoró,)</p> <p>E:1 695(Kj) 406(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej,) margarin vaj ízu (Tej,) vajretek teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 347(mg)</p>	<p>marha párizsi (Szójabab, Tej,) uborka tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)</p>