

Hétfő 2019.04.01	Kedd 2019.04.02.	Szerda 2019.04.03.	Csütörtök 2019.04.04.	Péntek 2019.04.05.
<p>Tízórai</p> <p>zöldséges felvágott graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 099(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>méz margarin vaj ízu zsemlevekni (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 873(Kj) 448(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 13(g)Cuk: 29(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>csirkemájpastétom (házi) (Zeller, Kén-dioxid, Tej.) uborka kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.)</p> <p>E: 1 350(Kj) 323(KCal) F: 16(g)Kol: 215(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>kuglóf (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 919(Kj) 220(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>kapros túró (Tej.) sárgarépa reszelt zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 967(Kj) 231(KCal) F: 10(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid, dió) diós tészta (Glutén, Tojás, Diófélék, körte fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 3 756(Kj) 899(KCal) F: 32(g)Kol: 71(g)Sz: 131(g) Zsir: 25(g)Cuk: 17(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 96(mg)</p>	<p>spárgakrémleves (Glutén, Tej,) ananászos csirkecombfilé (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt rizs</p> <p>E: 3 060(Kj) 732(KCal) F: 39(g)Kol: 66(g)Sz: 86(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só: 3,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 177(mg)</p>	<p>tavaszi leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) stefánia vagdalt (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) burgonyafőzelék (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt</p> <p>E: 3 129(Kj) 748(KCal) F: 26(g)Kol: 166(g)Sz: 78(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só: 5,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 94(mg)</p>	<p>fahéjas meggyleves (Glutén, Tej,) zöldborsós sertéstokány (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,)</p> <p>E: 3 375(Kj) 807(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 107(g) Zsir: 28(g)Cuk: 32(g)Só: 2,81(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 67(mg)</p>	<p>tárkonyos harcsaragu leves (Tej, Zeller, Kén-dioxid,) lekváros derelye (Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.) banán</p> <p>E: 4 364(Kj) 1 044(KCal) F: 37(g)Kol: 6(g)Sz: 164(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só: 2,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 426(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>füstölt sajt (Tej,) margarin joghurtos (Tej,) kaliforniai paprika fehér kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 765(Kj) 422(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,19(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás,) margarin multivitaminos (Tej,) kaliforniai paprika rozsos zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 368(Kj) 327(KCal) F: 13(g)Kol: 250(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>joghurt natúr (Tej,) szezám, magos fonott (Glutén, Tej, Szezám, mag, Tojás, Szójabab, Diófélék,)</p> <p>E: 787(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 176(mg)</p>	<p>vajkrém zöldfűszeres (Tej,) hónaposretek tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 155(Kj) 276(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka margarin joghurtos (Tej,) rozsenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 1 452(Kj) 347(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)</p>