

Hétfő 2019.09.02	Kedd 2019.09.03.	Szerda 2019.09.04.	Csütörtök 2019.09.05.	Péntek 2019.09.06.
<p>Tízórai</p> <p>marha párizsi margarin-multivitaminos (Tej.) kápia paprika graham kenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 645(Kj) 394(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>méz margarin-joghurtos (Tej.) fonott kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 119(Kj) 507(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 14(g)Cuk: 36(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (Tej.) szezámagos zsemle (Glutén, Tojás, Szezám, mag., Szójabab, Tej, Diófélék,)</p> <p>E: 846(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 247(mg)</p>	<p>túrós virág (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-vajízú (Tej.) kaliforniai paprika rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 27(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karalábé leves (Glutén, Tojás, Zeller, Tej, Mustár,) olaszos sültcsirkecomb (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) párolt zöldségek (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sajtmártás (Tej, Diófélék, Glutén,) szilva</p> <p>E:3 188(Kj) 763(KCal) F: 53(g)Kol: 82(g)Sz: 69(g) Zsir: 33(g)Cuk: 20(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 437(mg)</p>	<p>lebbencs leves (Zeller, Kén- dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) fasírt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) lencse főzelék (Mustár, Glutén, Tojás, Tej, Zeller,) őszibarack fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 601(Kj) 861(KCal) F: 39(g)Kol: 99(g)Sz: 96(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:4,65(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (Tej,) rántott sertésszelet (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) zöldséges bulgúr túró rudi (Tej, Szójabab, Földimogyoró,)</p> <p>E:3 603(Kj) 862(KCal) F: 37(g)Kol: 86(g)Sz:107(g) Zsir: 33(g)Cuk: 41(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 132(mg)</p>	<p>tojásleves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén- dioxid,) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) főtt tészta (Glutén, Tojás,) tatziki (Tej,) fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 869(Kj) 926(KCal) F: 55(g)Kol:346(g)Sz: 88(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:5,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 80(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) tejberizs (Tej,) anánász befőtt fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 064(Kj) 733(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz:115(g) Zsir: 17(g)Cuk: 48(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 382(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>gyümölcs joghurt (Tej.) tejeskifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>majonézes-tojásos tonhalkrém (Tojás, Mustár, Szójabab, Halak,) uborka kornspitz (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 13(g)Kol: 50(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>vajkrém-magyaros (Tej,) tv.paprika kornland kenyér (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék,)</p> <p>E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>tejfölös túró (Tej,) sárgarépa reszelt tökmagos-sárgarépás kenyér (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 288(Kj) 308(KCal) F: 11(g)Kol: 14(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 77(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) vizes zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)</p>