

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, mag.)</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, mag.) 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, mag.)</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, mag.)</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, mag.)</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, mag.)</p> <p>E:3 458(Kj) 827(KCal) F: 23(g)Kol: 59(g)Sz:128(g) Zsir: 23(g)Cuk: 54(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 487(mg)</p>	<p>gombagulyás (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) rakott brokkoli sertés hússal (Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Glutén, Tej, Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol:186(g)Sz: 61(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:4,59(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 449(mg)</p>	<p>minestrone leves (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) sült harcsafilé (Glutén,) kapormártás (Tej, Glutén,) párolt rizs körte</p> <p>E:2 762(Kj) 661(KCal) F: 32(g)Kol: 8(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>zeller krémleves pírított zöldségekkel (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) pulyka aprópecsenye (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) hagymás tört burgonya káposzta saláta</p> <p>E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 35(g)Kol: 51(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>csirke becsináltleves (Zeller, Glutén, Tej, Tojás, Mustár,) mákos keltkalács (Glutén, Tej, Tojás,) narancs</p> <p>E:4 371(Kj) 1 046(KCal) F: 37(g)Kol: 69(g)Sz:135(g) Zsir: 32(g)Cuk: 32(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 738(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>kenőmájas (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) kornland zsemle (Glutén, Szezám, mag, 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, mag.)</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, mag, 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, mag.)</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, mag.)</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>