

2024. 42., hét	2024.10.14.	2024.10.15.	2024.10.16.	2024.10.17.	2024.10.18.
Tízórai	Tej (7) Pulyka párizsi (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Uborka	Tej (7) Gépsonka (6) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika	Tej (7) Tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Kakaó (7) Teavaj (7) Fonott kalács (1,3,7)	Citromos tea Főtt virsli (6) Mustár (10) Félbarna kenyér (1)
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g só: 1,6 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g só: 1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,6 g	energia: 395 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 7,6 g só: 0,7 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,8 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Zöldséges burgonyaleves (1) Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (1,7)	Tavaszi leves (1,3) Vadas pulykacomb (1,7,10) Orsótészta (1,3)	Brokkolikrémleves (1,7) Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Paradicsomleves (1,9) Gyrosos csirkecomb Párolt rizs Alma befőtt	Zöldséges bableves (1,3) Túrós tészta tepertővel (1,3,7)
	energia: 558 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g só: 0,9 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 1,2 g	energia: 471 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 22 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 2,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt
Uzsonna	Gyümölcsle Edami sajt (7) Flóra margarin Vágott zsemle (1)	Teavaj (7) Rozskenyér (1) Alma	Gyümölcsjoghurt (7) Kifli (1)	Kópé szelet (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika	Tej (7) Tavaszi felvágott (6,7) Rama margarin Magvas zsemle (1,11) Uborka
	energia: 256 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 0,6 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g só: 1,8 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,6 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám; tojás Feltételezhető: szója