

2025. 11. hét	2025.03.10.	2025.03.11.	2025.03.12.	2025.03.13.	2025.03.14.
Tízórai			<p>Maci tejeskávé (7) Szárnyas májkrém (6) Félbarna kenyér (1) Uborka</p>	<p>Kakaó (7) Zala felvágott (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p>	<p>Citromos tea Párizsi felvágott (6) Rozskenyér (1) Retek</p>
			<p>energia: 316 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1,5 g</p>	<p>energia: 372 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 2 g</p>	<p>energia: 282 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 1,8 g</p>
			<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; mustár</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt</p>
Ebéd			<p>Sertésragu leves (9) Káposztás kocka (1,3)</p>	<p>BrokkolikréMLEVES (1,7) Sóban sült csirkecomb Mexikói rizs</p>	<p>Tarhonyaleves (1,3) Zöldbabfőzelék pulyka apróval (1,7)</p>
			<p>energia: 526 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 19 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g só: 1,1 g</p>	<p>energia: 409 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 0,8 g</p>	<p>energia: 426 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g só: 0,9 g</p>
			<p>Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt</p>
Uzsonna			<p>Mazsolás krémtúró (7) Korpás kifli (1)</p>	<p>Gyümölcsle Briós (1,3,7)</p>	<p>Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Uborka</p>
			<p>energia: 332 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,2 g só: 0,7 g</p>	<p>energia: 242 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 5 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,9 g só: 0,5 g</p>	<p>energia: 234 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g só: 1,4 g</p>
			<p>Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója</p>