

2021.OKTÓBER 25-31

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea Bebo Csirkemell sonka Szeletelt félbarna kenyér energia 493 kcal szénhidr.72,9g fehérje 22,2 g cukor 0,2 g zsír 10,8 g só 3,7 g telített zsír 2,1 g	Citromos tea Krasno kolbász Mustár Szeletelt félbarna kenyér energia 574 kcal szénhidr.75g fehérje 25,8 g cukor 0g zsír 16,7 g só 3,8g telített zsír0 g	Citromos tea Baromfi parizer Bebo Szeletelt félbarna kenyér energia 540 kcal szénhidr.72,7 g fehérje20,2 g cukor 0,5 g zsír 17 g só 3,6g telített zsír 4,4 g	Citromos tea Bebo Félbarna kenyér Mustár Virsli pár ergia 634 kcal szénhidr.51,2g fehérje 26,2 g cukor 0 g zsír 33,5 g só 4,4 g telített zsír 1,4 g	Citromos tea Bebo Fokhagymás szelet Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér energia 450 kcal szénhidr.73,9g fehérje 15,2 g cukor 0g zsír 8,6 g só 2,6g telített zsír 1,4 g	Citromos tea Bebo Natúr joghurt Pulykamell csemege Szeletelt félbarna kenyér energia 574 kcal szénhidr.80,4 g fehérje 25,4 g cukor 6,7g zsír 15,4 g só 4,2g telített zsír 5,4 g	Citromos tea Kockasajt Paradicsom Szeletelt félbarna kenyér Zöldséges felvágott Főtt tojás energia 578 kcal szénhidr.79,7g fehérje 27,7 g cukor 2,2g zsír 18,8 g só 4,1g telített zsír 44,7 g
Ebéd	Csirkebecsinált leves (1,9) Töltött paprika (1,3) energia 692 kcal szénhidr.56,3 g fehérje 38,1 g cukor 17,1 g zsír 32,3 g só 0,6 g telített zsír 23,9 g	Almaleves- citromos (1,7,12) Csirkés kínai tészta (1,3,6) energia 603 kcal szénhidr. 102,1g fehérje 16,9 g cukor 21,2g zsír 11,5 g só 0,6g telített zsír 0 g	Zöldségleves (1,3,9) Párolt rizs Csikós sertéstokány (1,7) Energia 885 kcal szénhidr. 91,3g fehérje 25,8 g cukor 3,9 g zsír 44,6 g só 1,4 g telített zsír 0 g	Gulyásleves sertésből (9) Túrós derelye (1,7) energia 654 kcal szénhidr.55,6 g fehérje 21,3 g cukor 0g zsír 36,8 g só 4,5g telített zsír 0 g	Daragaluska leves (1,3,9) Főtt burgonya Frankfurti tokány (1,6) energia 640 kcal szénhidr.63,3g fehérje 25,2 g cukor 3,4g zsír 28 g só0,2 g telített zsír 8,3 g	Burgonyaleves (1,9) Köményes sertéssült Gyümölcsmártás alma- barack DO (1,7) Energia 549 kcal szénhidr. 48,6g fehérje 30,5 g cukor 12,2g zsír 23,1 g só 0,3g telített zsír 0 g	Csirkeragu leves (9) Grízes metélt (1,3) energia 579 kcal szénhidr. 89,3g fehérje 17,1 g cukor 12,4g zsír 15,5 g só 0,5g telített zsír 0 g
Uzsonna	Müzli szelet (1,5,6,7,8,11) energia 81 kcal szénhidr.13 g fehérje 1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 g	Alma friss energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Sonkás kockasajt energia 96 kcal szénhidr.0,2 g fehérje 4,3 g cukor 0,2 g zsír 8,5 g só 0,4 g telített zsír 5,3 g	Alma friss energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea Marha májkrém Szeletelt félbarna kenyér Sonkás kockasajt energia 641 kcal szénhidr.76 g fehérje 26,1 g cukor 0,2 g zsír 23,2 g cukor 5,1 g telített zsír 5,3 g	Citromos tea Szárnymájkrém Natúr joghurt Szeletelt félbarna kenyér energia 601 kcal szénhidr.85,6g fehérje 25 g cukor11,7 g zsír 15,8 g só 4,1 g telített zsír 3,2 g	Citromos tea Tej Jam Croissant energia 405 kcal szénhidr.52,2g fehérje 10,1 g cukor 27,7 g zsír 15,8 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Citromos tea Jam,Marhamájkrém Szeletelt félbarna kenyér Energia 590 kcal szénhidr. 88,5g fehérje 19,6 g cukor 15,8 g zsír 15,4 g só 4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea Sajtkrém Szeletelt félbarna kenyér Zöldpaprika Energia 463 kcal szénhidr.77,1g fehérje 20,7 g cukor 3g zsír 6,1 g só 3,4g telített zsír 0 g	Citromos tea Szárnymájkrém Szeletelt félbarna kenyér energia 401 kcal szénhidr.48,6g fehérje 14,7 g cukor 0g zsír 14,8 g só 3,3g telített zsír 0 g	Citromos tea Sertés májkrém Szeletelt félbarna kenyér Zöldpaprika energia 531 kcal szénhidr. 81,5g fehérje 21,7 g cukor 6,3g zsír 11,2 g só 2,6g telített zsír 0 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid,
13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!