

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Reggeli	ÜNNEP	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kapos sonka Zöldpaprika/Uborka	Kakaó Zsemle Kockasajt Retek/Kaliforniai paprika	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Baromfivirslis Ketchup	Tej Erzsébet kenyér Margarin Tojáskarika Uborka/Pritaminpaprika										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 11 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,8 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 12 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 9 g / 5,5 g só: 1,2 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 12 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g só: 2 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g só: 1,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:									
Tízórai		Hohes c multivitamin	Alma/Kivi	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs	Alma/Banán										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 0 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 38 Kcal szénhidrát: 7 g	fehérje: 1 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g	fehérje: 0 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 56 Kcal szénhidrát: 12 g	fehérje: 1 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:										
Ebéd		Gyümölcsmártás Főtt burgonya Húsgombóc sertéshúsból Kukoricapehely	Gulyásleves pulykahúsból Túrós linzer	Zöldbabfőzelék Tepsis rántott csirkemáj Banán	Párolt rizs Zöldséges-tejszínes halragu Őszibarack										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 13 g cukor: 29 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g só: 1,2 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 53 g	fehérje: 17 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 23 g / 7 g só: 1,2 g	energia: 538 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 22 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 16 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfid; szója; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal Feltételezhető:									
Uzsonna		Gyermektea Búza kenyér Margarin Trappista sajtszelet Pritaminpaprika/Zöldhagyma	Csipketea Félbarna kenyér Húspástétom Uborka/Paradicsom	Vaníliástej Bagett Medvesajt Zöldpaprika/Paradicsom	Gyümölcstea Zsemle Csicseriborsókrém										
	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 7 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 5 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g só: 1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfid									

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!