

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Korpás kenyér, teljes kiőrlésű Mascarpoe Gála sonka Zöldpaprika/Paradicsom	Vaníliástej Bagett Kockasajt Retek/Kápia paprika	Tej Zsemle Vajkrém Pritamin paprika/Uborka	ÜNNEPNAP	MUNKASZÜNETI NAP
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g sósó: 9 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; csillagfűrt	energia: 282 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,6 g sósó: 16 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	energia: 241 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g sósó: 10 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:		
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Hohes c sárga multivitamin		
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sósó: 21 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 33 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sósó: 6 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 61 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sósó: 15 g Allergének: Feltételezhető:		
Ebéd	Brokkolifőzelék Sült csirkecomb Őszibarack	Zöldbabfőzelék fűszerpaprikával Fokhagymás pulykasült Görögdinnye	Gulyásleves sertéshúsból Joghurtos-gyümölcsös kocka		
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g sósó: 9 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 379 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g sósó: 14 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	energia: 456 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,8 g sósó: 21 g Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:		
Uzsonna	Csipketea Búza kenyér Medvesajt Kaliforniai paprika/Uborka	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Sonkakrém Paradicsom/Uborka	Csipketea Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Baromfi sonka Zöldpaprika/Paradicsom		
	energia: 172 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,7 g sósó: 8 g Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	energia: 159 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g sósó: 2 g Allergének: glutén; mustár; szója Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfid	energia: 164 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g sósó: 6 g Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt		

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!