

Hüvelyestől mentes
hét

2026. szeptember 7 - 11.

37.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Félbarna kenyér Sonkacrém Zöldpaprika/Retek	Kakaó Teljes kiőrlésű kenyér Joghurtsajt Paradicsom/Uborka	Tej Erzsébet kenyér Vaj Trappista sajszelet Zöldpaprika/Paradicsom	Tej Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Gála sonka Zöldpaprika/Póréhagyma	Tejeskávé Teljes kiőrlésű kenyér Medve sajtkrém Kaliforniai paprika/Uborka
	energia: 229 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 14 g só: 0,7 g	energia: 309 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 8,1 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 4,1 g cukor: 19 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: csillagfürt
Tízórai	Hohes c alma	Alma/Szilva	Gyümölcsös ivóyoghurt	Alma/Szőlő	Házi gyümölcsital erdei gyümölcs
	energia: 88 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 21 g só: 0 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 7 g só: 0 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 12 g só: 0,3 g	energia: 58 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 11 g só: 0 g	energia: 54 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 12 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomos burgonyafőzelék Húsgombóc sertéshúsból Korpovit	Brokkolifőzelék Tepsis panírozott harcsafilé Őszibarack	Sertéshúsleves Túrógombóc kukoricadarával	Gyümölcsmártás Kuskusz Sült pulykacomb Körte	Vadas mártás Főtt tészta Főtt marhahús Nektarin
	energia: 378 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 11 g só: 1,1 g	energia: 365 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 1,4 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,7 g cukor: 17 g só: 0,5 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,4 g cukor: 36 g só: 0,8 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g cukor: 13 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfít; szezám; tojás Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; csillagfürt
Uzsonna	Csipketea Burgonyás félbarna kenyér Kockasajt Uborka/Paradicsom	Gyermektea Bagett Margarin Baromfi sonka Paradicsom	Gyümölcstea Burgonyás kenyér Pulykahúspástétom Kaliforniai paprika/Uborka	Csipketea Búzakenyér Tojáskrém Paradicsom/Uborka	Gyümölcstea Zsemle Petrezselymes túrókrém Zöldpaprika/Paradicsom
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,8 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g cukor: 7 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfürt

Részletes allergén információkért keresse a REB dietetikusát!