

ÉTLAP 13. hét

2018.03.26 Hétfő	2018.03.27 Kedd	2018.03.28 Szerda	2018.03.29 Csütörtök	2018.03.30 Péntek
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------

Reggeli	Málnás tea Rozsos kenyér Zöldséges felvágott Jégretek Vaj	Citromos tea Tejeskávé (0,1 liter) Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájás Vaj	Citromos tea Forrált tej (0,1 liter) Rozsos kenyér Bécsi felvágott Kigyúboborka Vaj	Citromos tea Karamell (0,1 liter) Kukoricás kenyér Körözött Kigyúboborka
Allergének:	Energia: 282,0 kCal 1181,4 kJoule Fehérje: 9,9 g Zsír: 14,3 g Szénhidrát: 23,6 g Koleszterin: 38,3 g Telített zsír: 7,0 g glutén,soja,tej Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,9 g	Energia: 254,1 kCal 1064,6 kJoule Fehérje: 8,8 g Zsír: 8,3 g Szénhidrát: 24,1 g Koleszterin: 8,0 g Telített zsír: 3,5 g tej,glutén,soja Cukortartalom: 18,4 g Sótartalom: 1,0 g	Energia: 343,8 kCal 1441,1 kJoule Fehérje: 11,2 g Zsír: 17,9 g Szénhidrát: 27,6 g Koleszterin: 53,0 g Telített zsír: 8,7 g tej,glutén,soja Cukortartalom: 16,3 g Sótartalom: 1,2 g	Energia: 194,5 kCal 816,8 kJoule Fehérje: 7,4 g Zsír: 1,8 g Szénhidrát: 31,8 g Koleszterin: 8,1 g Telített zsír: 0,9 g glutén,tej Cukortartalom: 24,3 g Sótartalom: 0,6 g
Tízórai	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs
Allergének:	Energia: 12,5 kCal 52,4 kJoule Fehérje: 0,1 g Zsír: 0,1 g Szénhidrát: 2,9 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 12,5 kCal 52,4 kJoule Fehérje: 0,1 g Zsír: 0,1 g Szénhidrát: 2,9 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 12,5 kCal 52,4 kJoule Fehérje: 0,1 g Zsír: 0,1 g Szénhidrát: 2,9 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 12,5 kCal 52,4 kJoule Fehérje: 0,1 g Zsír: 0,1 g Szénhidrát: 2,9 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g
Ebéd	Húsleves Cérumetelt Főtt tojás Parajfőzelék Galuska Főtt burgonya(fél adag)	Zellerkrémleves Piritott napraforgómag Sertéspaprikás Galuska Csokitojás	Tavaszi zöldségleves Egyben sült vagdalt Paradicsomos káposzta	Tajf.burg.lév.kolbásszal Morzsás nudli Lekvár
Allergének:	Energia: 430,6 kCal 1803,0 kJoule Fehérje: 20,8 g Zsír: 13,7 g Szénhidrát: 47,9 g Koleszterin: 196,4 g Telített zsír: 2,4 g zeller, glutén, tojás, tej Cukortartalom: Sótartalom:	Energia: 680,3 kCal 2766,0 kJoule Fehérje: 22,8 g Zsír: 29,5 g Szénhidrát: 69,8 g Koleszterin: 52,6 g Telített zsír: 5,3 g glutén,tej, olajosmagvak, zeller, tojás, szója, diófélék Cukortartalom: Sótartalom:	Energia: 403,8 kCal 1693,2 kJoule Fehérje: 17,5 g Zsír: 19,9 g Szénhidrát: 36,1 g Koleszterin: 424,9 g Telített zsír: 1,4 g tej, glutén, tojás Cukortartalom: Sótartalom:	Energia: 655,7 kCal 2725,7 kJoule Fehérje: 17,5 g Zsír: 14,8 g Szénhidrát: 109,5 g Koleszterin: 26,8 g Telített zsír: 1,8 g szója, tej, glutén, tojás Cukortartalom: Sótartalom:
Uzsonna	Feketeribizkés tea Meggyes rácsos 65 gr.	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Natúr vajkrém Paprika	Málnás tea Félbarna kenyér Méz Vaj	Citromos tea Kifli Kockasajt
Allergének:	Energia: 179,0 kCal 748,8 kJoule Fehérje: 7,3 g Zsír: 2,7 g Szénhidrát: 28,7 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 1,2 g glutén,tej,tojás Cukortartalom: 13,2 g Sótartalom: 0,2 g	Energia: 136,4 kCal 569,6 kJoule Fehérje: 4,6 g Zsír: 0,5 g Szénhidrát: 19,4 g Koleszterin: 0,1 g Telített zsír: 0,0 g glutén,tej Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,5 g	Energia: 278,3 kCal 1165,4 kJoule Fehérje: 6,7 g Zsír: 6,8 g Szénhidrát: 42,0 g Koleszterin: 18,4 g Telített zsír: 4,0 g glutén, tej Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,5 g	Energia: 274,9 kCal 1150,5 kJoule Fehérje: 11,0 g Zsír: 4,3 g Szénhidrát: 46,0 g Koleszterin: 18,0 g Telített zsír: 1,7 g glutén,tej Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,4 g

S
Z
Ü
N
E
T