

felett

	Hétfő	Kedd	Szerda
Reggeli	Tea Cukormentes gyümölcsjoghurt Zsemle	Tea Párizsikrém Fehérkenyér	Tea Kefir Petrezselymes margarin Kifli
	energia: 270 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 303 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Tízórai	Light kokasajt Kifli	Joghurt, 3,5%-os Kifli	Light kokasajt Zsemle
	energia: 126 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 13 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 157 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g szénhidrát: 19 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 106 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Zöldségleves E Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Diabetikus őszibarack befőtt	Csirkeaprólék leves E Köményszült E Petrezselymes burgonya Diabetikus alma befőtt	Májgaluska leves E Sült csirkecomb Sárgarépa főzelék tejmentes Félbarna kenyér
	energia: 531 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 16 g / 2 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 563 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,4 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 609 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,9 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 3,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Uzsonna	Alma Pászka	Banán	Alma Sóskeksz
	energia: 89 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 73 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 96 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás
Vacsora	Tea Túrófelfújt diab. Diabetikus csersznye befőtt	Tea Anikó sajt Margarin, Flora Zsemle	Tea Tarhonyás hús E Diabetikus meggy befőtt
	energia: 477 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 7,9 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 380 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 326 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:

## Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus

	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tea Zalai felvágott Margarin, Flora Zsemle	Tea Tavaszi felvágott Margarin, Flora Kifli	Tea Sertésmájkrém Zsemle	Tea Főtt virsli, 1 pár Kifli
	energia: 347 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 311 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 314 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 407 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,4 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 3,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár
Tízórai	Joghurt, 0,1%-os Kifli	Alma Puffasztott rizs	Narancsos túró E Abonett, kukorica	Joghurt, 0,1%-os Zabpehely
	energia: 111 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: 19 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 84 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 151 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 104 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Csontleves E Főtt sertéshús Pirított dara Vegyes gyümölcsmártás tej.NCM	Húsgombóc leves E Túrós-metelt kefires E	Köményleves zsemlekockával E Sült csirkecomb Sárgarépás rizs Diabetikus csersznye befőtt	Sertésragu leves E Majorannás sertéstokány E Főtt burgonya Diabetikus alma befőtt
	energia: 480 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 457 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 536 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,1 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 610 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,6 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 2,3 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Mandarin Sóskeksz	Cukormentes gyümölcsjoghurt Kifli	Alma Pászka	Alma Sóskeksz
	energia: 100 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 149 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 20 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 89 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 96 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz; tojás; földimogyoró	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; tojás; szója
Vacsora	Tea Rakott nyelv Margarin, Flora Zsemle	Tea Sonkakrém Zsemle	Tea Light sajt Zsemle	Tea Csirkesonk Margarin, Flora Zsemle
	energia: 382 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,8 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 350 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 276 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 301 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz; tojás; szója

48 g	0 g	2,2 g	47 g	0 g	1,8 g	44 g	0 g	1,6 g	44 g	0 g	2,1 g
Allergének: tejtermék, laktóz; glutén			Allergének: glutén			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: glutén; szója			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz			Feltételezhető: glutén			Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz		

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus