

Hétfő	
Reggeli	Tea cukorral Párizsi Margarin, 70%-os Burgonyás félbarna kenyér Zöldpaprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 426 Kcal 9 g 22 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 20 g 1,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; tejttermék, laktóz; szója
Tízórai	Tejfőlös túró Burgonyás félbarna kenyér
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 131 Kcal 7 g 2 g / 0,9 g szénhidrát: cukor: só: 21 g 0 g 0,9 g
	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Zöldségleves E Sült csirkecomb majorannás Petrezselymes rizs Alma befőtt
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 602 Kcal 20 g 18 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 15 g 1,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Körte Édes keksz
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 304 Kcal 5 g 6 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 11 g 0,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tojás; szezámmag; földimogyoró; tejttermék, laktóz; szója; diófélék
Vacsora	Tea cukorral Tavaszi felvágott Vaj Burgonyás félbarna kenyér Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 442 Kcal 9 g 24 g / 10,8 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 20 g 1,4 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejttermék, laktóz

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus

	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	Tej, 1,5%-os Vaj Méz Burgonyás félbarna kenyér	Tea cukorral Zalai felvágott Vajkrém Burgonyás félbarna kenyér Paradicsom	Tej, 1,5%-os Őszibarack lekvár Margarin, 70%-os Burgonyás félbarna kenyér	Tea cukorral Búzacsírás tepertőkrém Burgonyás félbarna kenyér Lilahagyma	Tea cukorral Tojásrántotta hagymával, paprikával Burgonyás félbarna kenyér
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 550 Kcal 11 g 23 g / 10,9 g szénhidrát: cukor: só: 74 g 41 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 370 Kcal 10 g 15 g / 6,3 g szénhidrát: cukor: só: 48 g 20 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 361 Kcal 9 g 13 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 19 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 415 Kcal 10 g 18 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 20 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 418 Kcal 16 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 20 g 1,8 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: tejttermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető:
Tízórai	Cseresznye befőtt Háztartási keksz	Tej, 1,5%-os Petrezselymes margarin Burgonyás félbarna kenyér	Alma befőtt Piskótallér	Tea cukorral Csokikrémmel töltött piskóta szelet	Puding, vaníliapuding Babapiskóta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 168 Kcal 3 g 2 g / 0,4 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 14 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 219 Kcal 7 g 12 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 21 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 211 Kcal 3 g 4 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 27 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 201 Kcal 3 g 5 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 29 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 159 Kcal 4 g 3 g / 1,1 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 17 g 0,1 g
	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető: tojás; szója; tejttermék, laktóz; földimogyoró; diófélék	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Karalábéleves, tejfőlös Nátrú sertésszelet Hagymásburgonya Fejessaláta	Meggyleves Rakott burgonya	Burgonyaleves Vagdalt pogácsa sertéshúsból zöldséges 1. Tökfőzelék	Zöldborsóleves Grill virsli 1. Burgonyafőzelék Burgonyás félbarna kenyér	Paradicsomleves Erdélyi rakott káposzta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 596 Kcal 23 g 19 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 81 g 7 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 533 Kcal 15 g 19 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 10 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 633 Kcal 19 g 31 g / 7,3 g szénhidrát: cukor: só: 67 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 706 Kcal 28 g 20 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 3,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 733 Kcal 22 g 43 g / 12,5 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 7 g 7,7 g
	Allergének: zeller; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; mustár; szója	Allergének: tejttermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Alma Babapiskóta	Narancs Háztartási keksz	Vaj Burgonyás félbarna kenyér Paradicsom	Búzacsírás gyümölcssaláta Cukrozott tejszínhab	Meggy lekvár Abonett, kukoricás
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 119 Kcal 2 g 2 g / 0,2 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 6 g 0 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 133 Kcal 3 g 2 g / 0,4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 4 g 0,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 234 Kcal 4 g 17 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 17 g 0 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 208 Kcal 3 g 11 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 10 g 0,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 155 Kcal 2 g 1 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 18 g 0,2 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: kén-dioxid, szulfit; glutén Feltételezhető: szója; diófélék;	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

	tejtermék, laktóz; földimogyoró; tojás			Tea cukorral			Tea cukorral								
Vacsora	Tea cukorral Bundáskenyér Tk. Zöldpaprika			Tea cukorral Köményes sertéssült Lengyeles karfiol vajjal Vesés			Tea cukorral Tejfől, 20%-os Burgonyás félbarna kenyér			Tea cukorral Vaj Méz Burgonyás félbarna kenyér			Tea cukorral Tavaszi felvágott Margarin, 70%-os Burgonyás félbarna kenyér		
	energia: 463 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,5 g	energia: 473 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 22 g / 8,9 g	energia: 632 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 41 g / 20,2 g	energia: 522 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g	energia: 377 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g
	szénhidrát: 61 g	cukor: 20 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 20 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 20 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 85 g	cukor: 60 g	só: 1 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 20 g	só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz			Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz		

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus

Vasárnap			
Reggeli	Tea cukorral Paradicsomos margarin Burgonyás félbarna kenyér Kígyóuborka		
	energia: 351 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g
	szénhidrát: 52 g	cukor: 20 g	só: 1,5 g
Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén			
Tízórai	Cseresznyebefőtt Piskótallér		
	energia: 273 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g
	szénhidrát: 50 g	cukor: 29 g	só: 0,1 g
Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz			
Ebéd	Csontleves tészta betéttel N Rántott karfiol Pirított burgonya Fejessaláta		
	energia: 743 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 25 g / 2,8 g
	szénhidrát: 106 g	cukor: 7 g	só: 3,8 g
Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:			
Uzsonna	Sárgabarack lekvár Burgonyás félbarna kenyér Alma		
	energia: 224 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0 g
	szénhidrát: 48 g	cukor: 16 g	só: 0,8 g
Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			
Vacsora	Tea cukorral Olasz felvágott Padlizsánkrém, margarinnal Fehérkenyér		
	energia: 404 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g
	szénhidrát: 55 g	cukor: 20 g	só: 3,6 g
Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid			

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus