

felett

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tea Pulykasonka Margarin, Flora Graham teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tea Körözött tehéntúróból, margarinnal Graham teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tea Lecső rizzsel, kolbással D Graham teljes kiőrlésű kenyér	Tea Goudasajt Margarin, Flora Graham teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Tea Bundáskenyér Graham Lilahagyma
	energia: 354 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,6 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 294 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,7 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 377 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,9 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 359 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,7 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 392 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,5 g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: tejsav, laktóz, glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz; glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz
Tízórai	Kefir Abonett, korpás	Cukormentes gyümölcsjoghurt Abonett, korpás	Narancsos túró D Abonett, korpás	Joghurt, 0,1%-os Abonett, korpás	Kefir Abonett, rozsos
	energia: 146 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 138 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 148 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 16 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 90 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: 15 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 148 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:
Ebéd	Lebbencsleves D Sertéspörkölt D. Finomfőzelék diab.	Májgaluska leves d. Rizsfőjtű diab. Diabetikus alma befőtt	Gombaleves Sajtos halfilé Petrezselymes burgonya 15dkg Párolt brokkoli 10dkg	Karalábéleves tejfőlé D. Lecsős csirke Tésztafőzelék durum 1/2adag Csemege uborka	Sertéshúsleves d.tésztával Főtt sertéshús Pirított dara Meggymártás D
	energia: 628 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g szénhidrát: 54 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 498 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g szénhidrát: 61 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 664 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 30 g / 6 g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 558 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 4,4 g	energia: 484 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 2 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: tejsav, laktóz; glutén; hal; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: mustár; tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Alma Korpás keksz, cukormentes	Narancs Korpás keksz, cukormentes	Alma Korpás keksz, cukormentes	Körte	Alma Korpás keksz, cukormentes
	energia: 97 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 95 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 97 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 79 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 97 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: diófélék; szeszám; szója; tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfit; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szeszám; tojás; tejsav, laktóz; diófélék	Allergének: glutén Feltételezhető: tojás; szója; kén-dioxid, szulfit; diófélék; szeszám; tejsav, laktóz	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tejsav, laktóz; diófélék; szeszám; tojás
Vacsora	Tea Káposztás kocka D	Tea Nátrú csirkemell 6dkg Csöbennült karfiol	Tea Zalai felvágott Graham teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Tea Debreceni Mustár Graham teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tea Tejfőles, káposzta, sonkás lángos diab.
	energia: 304 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 552 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,3 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 300 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 482 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 24 g / 8 g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 417 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: szója

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus

	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Tea Lőncshús Margarin, Flora Graham teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tej, 1,5%-os Zabkorpás pogácsa, margarinnal
	energia: 360 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,4 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 378 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:
Tízórai	Tej, 1,5%-os Zabpehely	Banán
	energia: 128 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 73 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Káposztás bableves füstölt D. Túrógombóc diab.	Csontleves D Töltött csirkemell D Tavaszi rizs Csemege uborka
	energia: 742 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,4 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 536 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 4,5 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Mandarin Korpás keksz, cukormentes	Cukormentes gyümölcsjoghurt Müzlিকেverék, natúr
	energia: 92 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,1 g	energia: 139 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 17 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejsav, laktóz; tojás Feltételezhető:

	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit; tojás; tejtermék, laktóz; szeszám; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	
Vacsora	Tea Sertéshús konzerv, lével Graham teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Tea Túristaszalámi Graham teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	
	energia: 413 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,8 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	energia: 380 Kcal szénhidrát: 41 g
		fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g só: 2,8 g

Dr. Hadiné Jármí Sarolta dietetikus