

Étkezés	2021.10.18 Hétfő	2021.10.19 Kedd	2021.10.20 Szerda	2021.10.21 Csütörtök	2021.10.22 Péntek
<b>Reggeli</b>	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7]	Rozsos kenyér, margarin csemege szalámi uborka [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Tojáslepény zöldborsóval [3,7], Gyümölcs tea, toast kenyér teljesőrlésű [1,3,7]	Magos zsemle [1,3,7,11], Sajtkrém [7], Retek, Tej 1,5% [7]	Melegszendvics [1,3,7], Zöldáru paprika, Tej 1,5% [7]
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Körte	Almabefőtt	Banánturmix [7]
<b>Ebéd</b>	Csontleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sült párizsi [6], Félbarna kenyér [1,3,7]	Májgombóc (májgaluska) leves [1,3,7], Gyümölcs, Rakott tészta csirkehússal és zöldségekkel [1,3,7]	Almaleves [1,7], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Tojásleves [1,3], Vagdalt pogácsa marhából [1,3,7], Hagymás tört burgonya	Babgulyás [1,9], Lekváros bukta [1,3,7]
<b>Vacsora</b>	Párolt rizs, Rántott sajt [1,3,7]	Sajtos kifli [1,3], Főtt virsli [6], Mustár [10]	fűszerekkel sült csirkecomb, Párolt zöldség	Gyros tál [7,8]	Pizzás csiga [1,7]
Energia:	2 415,65kcal	2 280,58kcal	1 762,87kcal	2 570,87kcal	2 104,57kcal
Zsír:	91,01g	84,38g	76,02g	127,67g	79,48g
Fehérje:	100,37g	123,19g	82,47g	120,10g	83,90g
Szénhidrát:	292,50g	259,60g	180,10g	227,37g	257,43g
Só:	11,94g	9,22g	9,94g	9,30g	6,73g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!