

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% (4 dl) [7]	Rozsos kenyér, margarin csemege szalámi uborka [1,3,7], Tej 2,8% (2 dl) [7]	Tojáslepény zöldborsóval [3,7], Tej 2,8% (2 dl) [7], toast kenyér teljesörlésű [1,3,7]	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7], Retek, Tej 2,8% (4 dl) [7]	Melegszendvics [1,3,7], Zöldáru paprika, Tej 2,8% (2 dl) [7]
<b>Tízórai</b>	Alma	Mandarin	Körte	Almabefőtt	Banánturmix [7]
<b>Ebéd</b>	Csontleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sült párizsi [6], Félbarna kenyér [1,3,7]	Márgombóc (májgaluska) leves [1,3,7], 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	Sertésraguleves, zöldborsós [1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Főtt baromfivirslis [6]
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, fűszeres vajkrém [7]	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Főtt virsli [6], Mustár [10]	Gyümölcsjoghurt házi [7], babapiskóta [1,3]	Tonhalkrém [4,10], Kígyóuborka, Félbarna kenyér [1,3,7]	Pizzás csiga [1,7]
Energia:	909,08kcal	926,76kcal	815,71kcal	1 051,03kcal	981,28kcal
Zsír:	30,37g	35,13g	34,92g	55,10g	41,22g
Fehérje:	40,19g	51,56g	30,74g	39,33g	49,71g
Szénhidrát:	116,16g	104,07g	91,84g	98,06g	99,04g
Só:	4,45g	3,36g	3,67g	3,52g	3,49g

A változás jogát fenntartjuk!

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>Uzsonna</b>	Korpás kifli [1], Paradicsom, fűszeres vajkrém [7]	Sajtos kifli [1,3], Főtt virsli [6], Mustár [10]	Gyümölcsjoghurt házi [7], babapiskóta [1,3]	Kifli [1,3], kockasajt [7]	Pizzás csiga [1,7]
Energia:	780,47kcal	988,76kcal	795,53kcal	1 020,73kcal	921,14kcal
Zsír:	24,78g	33,82g	29,80g	53,48g	35,87g
Fehérje:	33,23g	52,90g	26,64g	36,21g	35,43g
Szénhidrát:	103,73g	120,88g	101,63g	97,45g	111,42g
Só:	4,25g	3,60g	3,45g	3,28g	2,18g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!