

2017.június
05-09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-----	Tej Tojáskrém Suli kenyér	Vaníliás ízű tej, Vaj Korpás kenyér Retek	Karamellás tej Teljes kiőrlésű bagett	Tej, margarin Vadász felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
		energia: 427 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,8 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 415 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g szénhidrát: 64 g cukor: 20 g só: 1,3 g	energia: 180 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: 30 g cukor: 15 g só: 0,5 g	energia: 368 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,2 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	PÜNKÖSD	Köménymagos leves Zsemle kocka, Sült virsli Zöldborsófőzelék Ásványvíz	Vegyes zöldségleves Tejszínes gombás Csirkemell Petrezselymes párolt rizs	Tárkonyos szárnyas Raguleves Nudli vanília öntettel Gyümölcs	Csontleves betűtészta Rakott kelkáposzta Tejszelet
		energia: 803 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,6 g szénhidrát: 78 g cukor: 8 g só: 2,6 g	energia: 623 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,7 g szénhidrát: 81 g cukor: 0 g só: 0,3 g	energia: 742 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g szénhidrát: 111 g cukor: 14 g só: 1,5 g	energia: 791 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 47 g / 16,3 g szénhidrát: 54 g cukor: 9 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	-----	Óvári sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa	Kefir Teljes kiőrlésű kifli	Trappista sajtos Chiamagos Zsemle Uborka	Citromos Túrókrém Puffancs
		energia: 243 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 209 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 331 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,1 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 509 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 23 g só: 0,9 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; szeszám Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

2017.június
12-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kifli	Kakaós tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tej, Baromfi sonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Lilahagyma	Tej Magyaros vajkrém Burgonyás kenyér Uborka	-----
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 357 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,5 g só: 0,8 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1,8 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,7 g	
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Tejfölös zöldbableves Sajttal, sonkával töltött Pulyka medál Vajas burgonya Vegyes saláta	Erdei gyümölcsleves Húsos makaróni Sajttal Ketchuppal	Reszelt tésztaleves Majorannás szárnyas ragu Szemes babfőzelék Félbarna kenyér Alma	Paradicsomleves Fokhagymás aprópecsenye Főtt burgonya Káposztasaláta	VAKÁCIÓ!
	energia: 869 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 59 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 29 g / 14,5 g só: 3 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 40 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g só: 3,5 g	energia: 947 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 51 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,7 g só: 2,4 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g só: 3,5 g	
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: zeller; glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Sajtkrém, Főtt tojáskarika Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma	Joghurt Suli rúd	Krémtúrós Fekete ribizlis Ökörszem	Tojássaláta Teljes kiőrlésű zsemle Reszelt sárgarépa	-----
	energia: 288 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,3 g só: 1,2 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 1,2 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 24 g cukor: 63 g zsír / telített zs.: 31 g / 12,2 g só: 1,3 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 16 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g só: 1,5 g	
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető: