

2019.04.01-2019.04.05.

	<b>66. nap</b>	<b>67. nap</b>	<b>68. nap</b>	<b>69. nap</b>	<b>70. nap</b>
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Rozsos liszteske Tojáskrém Joghurtos hagymasaláta	Tej Csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle Vajkrém Hónapos retek	Karamellás tej Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér Margarin, 35%-os Csemege szalámi Újhagyma	Tej Kalács	Narancslé, 100%-os Fokhagymás pirítós
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 7 g só: 0,7 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 8 g só: 0,8 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; diófélék; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Fejtettbab leves füstölt tarjával Teljeskiőrlésű kenyér Túrótöltelikes gombóc Alma	Barnarizsleves Burgonyafőzelék Májvas vagdalt tepsiben Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér	Brokkoli krumplileves teljeskiőrlésű kenyérkockával Rántott pulykamell Répakockás rizs Ecetes fejesaláta	Rosztókaleves Kaprok tökfőzelék főzelék Sertés pörkölt Teljeskiőrlésű kenyér Meggyes sütemény	Csirkeragu leves Gránátos kocka Csemege uborka
	energia: 740 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,4 g cukor: 25 g só: 1,9 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,5 g cukor: 25 g só: 1,1 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,4 g cukor: 5 g só: 1,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
<b>Uzsonna</b>	Szardíniakrém Kifli	Gyümölcsjoghurt Korpot keksz	Tönkölyös pogácsa Alma	Abonett Kockasajt Sárgarépa	Gabonás keksz Banán
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 124 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g cukor: 5 g só: 0,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; glutén; mustár Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz; szója