

	81. nap	82. nap	83. nap	84. nap	85. nap									
Dél	Gyümölcs tea Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Zöldseges szelét (tej,zeller,mustar) Hagymaszár	Tej (tej) Zsemle (gluten) Tojáskrém (tej,tojas) Uborka	Tejeskávé (tej) Lisztoske (szezam,gluten) Fokhagymás margarinkrém (tej)	Limonádé Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Csemege szalámi (mentes) Ujhagyma	Tej (tej) Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Sajtos párizsi (tej) Paprika									
	energia 183 Kcal szénhidrát 27 g	fehérje 8 g cukor 7 g	zsir / telített zs 5 g / 1,5 g	energia 282 Kcal szénhidrát 27 g	fehérje 14 g cukor 0 g	zsir / telített zs 13 g / 4,8 g so 0,8 g	energia 398 Kcal szénhidrát 48 g	fehérje 15 g cukor 2 g	zsir / telített zs 17 g / 4 g so 0,9 g	energia 199 Kcal szénhidrát 23 g	fehérje 9 g cukor 7 g	zsir / telített zs 8 g / 3,3 g so 1 g	energia 299 Kcal szénhidrát 33 g	fehérje 15 g cukor 0 g
Tízórai	Csigatészta leves (tojás,zeller,gluten) Zöldborsófőzelék (gluten,tej) Sült virsli (mentes) Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten)	Karfiolleves, tejfölös (gluten,tej) Magyaros csirkecomb párolt bulgur	Harcsgulyás (zeller,hal) Felbarna kenyér (gluten) Mákos tészta (gluten, tojas) Alma	Vajasgulyáska leves (tojás,zeller,gluten) Húsos rakott burgonya (tej) Kaposzta saláta	Tarhonyaleves (tojás,zeller,gluten) Babfőzelék (gluten,tej) Sertéshúsos vágdaft (gluten,tojas) Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten)									
	energia 598 Kcal szénhidrát 55 g	fehérje 31 g cukor 0 g	zsir / telített zs 28 g / 8,8 g so 4 g	energia 585 Kcal szénhidrát 72 g	fehérje 33 g cukor 0 g	zsir / telített zs 18 g / 5,9 g so 4,3 g	energia 402 Kcal szénhidrát 48 g	fehérje 24 g cukor 0 g	zsir / telített zs 13 g / 4,5 g so 1,8 g	energia 535 Kcal szénhidrát 67 g	fehérje 18 g cukor 5 g	zsir / telített zs 21 g / 5,8 g so 1,2 g	energia 487 Kcal szénhidrát 44 g	fehérje 29 g cukor 0 g
Ebéd	Kifli (tej,gluten) Teavaj (tej) Paprika	Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Extra dzsem	Teljeskiörlesű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Sajtos párizsi (tej) Retek	Buci (tej,gluten) Magyaros vajkrém (tej) Alma	Banán Háztartási keksz (szulfít,dio,mogyoró,tojas,tej, szója,gluten)									
	energia 270 Kcal szénhidrát 32 g	fehérje 7 g cukor 0 g	zsir / telített zs 12 g / 3,7 g so 0,2 g	energia 133 Kcal szénhidrát 20 g	fehérje 9 g cukor 0 g	zsir / telített zs 2 g / 0,5 g so 0,7 g	energia 195 Kcal szénhidrát 42 g	fehérje 0 g cukor 15 g	zsir / telített zs 0 g / 0 g so 0,5 g	energia 120 Kcal szénhidrát 49 g	fehérje 5 g cukor 0 g	zsir / telített zs 2 g / 1 g so 0,4 g	energia 228 Kcal szénhidrát 37 g	fehérje 6 g cukor 14 g
Uzsonna														

Jó étvágyat kívánunk!