

	91. nap	92. nap	93. nap	94. nap	95. nap
Tízórai	Tej (tej) Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Pulykasonka (soja,tej) Paprika	Álmalé 100% Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Főtt tojás (tojás) Fejessaláta	Tej (tej) Gabonapehely (gluten)	Citromos tea Csökkentett sótartalmú kifli (tej,gluten) Szendvicssonka (mentes) Kígyóborka	Kakao (tej) Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Vaj (tej) Retek
	energia 214 Kcal szénhidrát 27 g fehérje 10 g cukor 7 g zsír / telített zs 7 g / 1,8 g só 0,7 g	energia 280 Kcal szénhidrát 50 g fehérje 9 g cukor 24 g zsír / telített zs 5 g / 1 g só 0,5 g	energia 215 Kcal szénhidrát 37 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír / telített zs 14 g / 4,8 g só 0,9 g	energia 235 Kcal szénhidrát 33 g fehérje 10 g cukor 7 g zsír / telített zs 7 g / 2,3 g só 1,2 g	energia 206 Kcal szénhidrát 35 g fehérje 13 g cukor 5 g zsír / telített zs 12 g / 5,9 g só 0,7 g
Ébéd	Gulyásleves (zeller) Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Túrótöltelikes gombóc (tej,gluten)	Reszelttészta leves (tojás,gluten,zeller) Rakott zöldbab gerslivel (tej)	Zöldség krémleves gyönggyel (tojás,gluten,zeller) Csirkemájrizottó Csemege uborka (mustár)	Csontleves cérnametélttel (tojás,gluten,zeller) Burgonyafőzelék (tej,gluten) Virslis karika (mentes) Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten)	Főtt bab leves (gluten,zeller) Félbarna kenyér Csíkos tokány (tej,gluten) galuskával (tojás,gluten) Banán
	energia 673 Kcal szénhidrát 84 g fehérje 37 g cukor 10 g zsír / telített zs 20 g / 5,1 g só 1,4 g	energia 612 Kcal szénhidrát 64 g fehérje 29 g cukor 2 g zsír / telített zs 26 g / 7 g só 2,1 g	energia 493 Kcal szénhidrát 71 g fehérje 24 g cukor 3 g zsír / telített zs 13 g / 2,1 g só 3 g	energia 488 Kcal szénhidrát 73 g fehérje 24 g cukor 0 g zsír / telített zs 10 g / 2,2 g só 1,5 g	energia 609 Kcal szénhidrát 98 g fehérje 22 g cukor 3 g zsír / telített zs 14 g / 2,5 g só 1,1 g
Uzsonna	Abonett (gluten) Kockasajt (tej) Sárgarépa	Fonottkalács (gluten,tojás,tej) Tej (tej)	Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Szendvicssonka (mentes) Ujjagyma	Teljeskiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér (gluten) Méz	Gyümölcsös mesekeksz (gluten,soja,tej,tojás)
	energia 156 Kcal szénhidrát 27 g fehérje 7 g cukor 0 g zsír / telített zs 2 g / 1 g só 0,2 g	energia 194 Kcal szénhidrát 26 g fehérje 5 g cukor 3 g zsír / telített zs 8 g / 2,7 g só 0,5 g	energia 181 Kcal szénhidrát 20 g fehérje 6 g cukor 0 g zsír / telített zs 9 g / 5,2 g só 0,8 g	energia 216 Kcal szénhidrát 48 g fehérje 5 g cukor 24 g zsír / telített zs 1 g / 0 g só 0,5 g	energia 102 Kcal szénhidrát 6 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír / telített zs 0 g / 0 g só 0 g

Jó étvágyat kívánunk!