

	201. nap	202. nap	203. nap	204. nap	205. nap
<b>Tízórai</b>	Pudingostej (glutén,tej) Fonott kalács (tej,glutén,tojás)	Citromos tea Teljes kiőrlésű, csökkentett sőtartalmú kenyér (glutén) Pulykasonka (mentes) Paradicsom	Karamellás tej (tej) Liszteske (glutén,szezám)mag) Tojáskarika (tojás) Uborka	Limonádé Csökkentett sőtartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Sonkakerém (mustár,tej) Lilahagyma	Tej (tej) Vajas piritós (tej,glutén) Zöldség saláta
	energia: 299 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,6 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 1,3 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,3 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,3 g
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyás (zeller) Sajtos tészta, durum (tojás,glutén,tej) Gyümölcs	Kukoricagaluska leves (zeller,tojás,glutén) Rakott káposzta gerslivel (tej)	Savanyú tojásleves (zeller,tojás,tej,glutén) Sárgaborsófőzelék (glutén) Sertésapróhús Csökkentett sőtartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén)	Karfiolleves (tojás,glutén,zeller) Sült csirekecomb Párolt rizs Uborkasaláta	Ivólé 100% Paprikás burgonya virslivel Csökkentett sőtartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Savanyúság
	energia: 420 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,9 g só: 1,1 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 1,2 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,9 g só: 4 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 0,8 g
<b>Uzsonna</b>	Csökkentett sőtartalmú, teljes kiőrlésű kenyér (glutén) Magyaros vajkrém (tej) TV paprika	Kifli (glutén,tej) Méz	Gyümölcsjoghurt (tej) Háztartási keksz (szulfit,dió,mogyoró,tojás,tej, szója,glutén)	Abonett (glutén) Kockasajt (tej) Sárgarépa	Csökkentett sőtartalmú, teljes kiőrlésű <del>szendvics</del> (glutén) Sonka szelet (mentes) Piros paprika
	energia: 243 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 176 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 3 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g só: 0,6 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 7 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g só: 0,7 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,6 g só: 0,6 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 2,4 g