

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
tízórai	tej-2 gabona párna- 1,3,7,10	vadmálna tea-0 margarin-0, méz-0 rozskenyér-1	tej-2 májkrém-1,2,3,10 uborka0,barna kenyér1	alma tea-0 csokikrém-1,2 rozskenyér-1	tejbegriz- 1,2
sótart	0,04g	0,04g	0,01g	0,02g	0,2g
energia	82,2kcal	20,81kcal	77,39kcal	20,44kcal	109,15kcal
fehérje/állati	5,29/5,1g	0,41/0g	5,16/5,1g	0,45/0g	6,63/5,1g
zsír/telített	2,3/0g	0,55/0,16g	2,27/0,01g	0,41/0,09g	2,83/0,16g
szénh/cukor	9,92/0,72g	2,83/0,01g	8,95/0,62g	3,09/1,39g	10,91/0,13g
ebéd	brokkoli leves-1,3,4	kertész leves-1,3,4	húsgombóc leves-1,3,4	köménymag leves-1,4	erdei gyümölcs leves-1,2,
	lecsós csirkemáj rizzsel-1,4	sült csirkecomb-1 meggymártás-1 burgonya püre-1	káposztás tészta-1,3	natúr vagdalt-1 paradicsomos burgonya-1,4 rozskenyér-1	tarhonyás hús-1,4
sótart	0,58g	0,69g	0,65g	1,02g	0,64g
energia	68,76kcal	65,57kcal	49,6kcal	77,68kcal	186,24kcal
fehérje/állati	3,35/0,9g	3,12/1,76g	2,69/1,89g	2,72/0,63g	7,08/0,8g
zsír/telített	1,21/0,34g	2,46/0,32g	1,78/0,11g	4,17/0,2g	2,38/0,44g
szénh/cukor	11,25/4,3g	7,67/0,3g	4,09/2,08g	6,44/0,76g	33,46/1,57g
uzsonna	soproni felvágott-0 margarin0,paprika0 korpás kenyér-1	könnyű és finom joghurt-2,mandarin-0 rozskenyér-1	tavaszi felvágott0 margarin-0,paprika0 korpás kenyér-1	szívecske puding-1,2 rozskenyér-1 körte-0	kandallós csemege-1,2,3 alma-0
sótart	0,15g	0,11g	0,15g	0,66g	0,04g
energia	26,5kcal	104,47kcal	23,81kcal	139,72kcal	11kcal
fehérje/állati	0,84/0g	3,26/0g	0,87/0g	2,2/0g	0,2/0g
zsír/telített	1,15/0,38g	2,09/1,3g	1,4/0,46g	1,55/0,6g	0,26/0,03g
szénh/cukor	2,43/0,1g	17,2/12,8g	1,64/0,03g	27,7/12,2g	1,91/0,82g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

allergének:

1-glutén

2-tej

3-tojás

4-zeller

5-mogyoró

6-hal

7-dióféle

8-mustár

9-szezám

10-szója

é.v. Répási Erika