

Reggeli

- Meggyízú gyüm.tea
- Toast sonka
- Liga margarin
- Rozskenyér
- Jégcsap retek

04.03

Hétfő

Tízórai

- Tej
- Csavart kifli

Ebéd A

- Hargitai burgonyaleves
- Bácskai rizssaláta
- Fejeskáposzta-saláta
- Teljes kiőrl.kenyér

Ebéd B

- Hargitai burgonyaleves
- Túrós tészta
- Túrós
- Tejföl
- Alma
- Teljes kiőrl.kenyér

Ebéd B

Uzsonna

- Lapkasajt
- Búzakorp.d.rúd
- Alma

Vacsora

- Sertéspörkölt
- Tököfőzelék
- Kenyér

Energia: 369,09kcal Zsír: 6,1g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,4,13	Energia: 16,2g Zsír: 61,85g Só: 1,69g	Energia: 292,6kcal Zsír: 7,1g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,5g Szénhidrát: 46,35g Só: 0,37g	Energia: 904,84kcal Zsír: 34,57g Cukor: 1,87g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 27,96g Zsír: 115,49g Cukor: 3,37g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 889,33kcal Zsír: 28,53g Cukor: 1,04g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 35,35g Szénhidrát: 119,02g Só: 1,67g	Energia: 294,74kcal Zsír: 11,35g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,7g Szénhidrát: 34,31g Só: 0,57g	Energia: 640,95kcal Zsír: 32,74g Cukor: 6,15g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 27,2g Szénhidrát: 55,43g Só: 1,76g
---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---

04.04	Csipekagyótea	Tej	Darombóclevés	Darombóclevés	Kefir	Székelykáposzta
	Sajtkrém	Lenmagos zsemle	Párolt s.szelet	Budapest ragu	Fatörzskifli	Kenyér
Kedd	Magvas kenyér	Paradicsomos burgonyafőzelék	Teljes kiőrl.kenyér	Petrezselymes rizs	Alma	Müzliszelet

Energia: 383,05kcal Zsír: 11,7g Cukor: 11,71g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 12,8g Szénhidrát: 58,75g Só: 1,12g	Energia: 265kcal Zsír: 7g Cukor: 1,44g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13g Szénhidrát: 41g Só: 0,55g	Energia: 760,05kcal Zsír: 19,51g Cukor: 11,1g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 36,03g Zsír: 100,98g Cukor: 1,72g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 906,95kcal Zsír: 32,53g Cukor: 1,72g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 34,69g Szénhidrát: 115,52g Só: 3,34g	Energia: 339,23kcal Zsír: 8,49g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénhidrát: 53,42g Só: 0,17g	Energia: 605,99kcal Zsír: 27,49g Cukor: 8,14g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,12,13	Fehérje: 23,9g Szénhidrát: 62,06g Só: 1,1g
---	---	--	--	--	---	--	---	--	---	---	--

04.05	Főzött kakaó	Dobozos üdítő	Csontleves	Csontleves	Molnárka	Brassói aprópecsenye
	Kenőmájás	Kifli	Bakonyi halragu	Csöben sült brokkoli	Kockasajt	Forgatott burgonya
Szerda	Teljes kiőrlésű császár zsemle	Minimarg.	Vitelma	Teljes kiőrl.kenyér	Kiwi	

Energia: 438,78kcal Zsír: 18,04g Cukor: 11,71g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 20,28g Szénhidrát: 53,34g Só: 1,13g	Energia: 249,47kcal Zsír: 3,79g Cukor: 13,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 4,3g Szénhidrát: 53,8g Só: 0,51g	Energia: 722,44kcal Zsír: 17,4g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,9,11	Fehérje: 41,36g Zsír: 93,15g Cukor: 2,46g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 747,74kcal Zsír: 36,38g Cukor: 1,31g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,73g Zsír: 67,3g Cukor: 2,71g (*)Allergének: 1,2,3	Energia: 378,25kcal Zsír: 15,85g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 11,3g Szénhidrát: 46g Só: 0,52g	Energia: 625,57kcal Zsír: 33,67g Cukor: 0,87g (*)Allergének: 5	Fehérje: 23,4g Szénhidrát: 46,92g Só: 2,27g
--	--	---	---	---	--	--	--	---	--	---	---

04.06	Tej	Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas szilvaleves	Fahéjas szilvaleves	Joghurt	Tejberizs
	Csirkemell sonka	Dzsem	Dubarry szelet	Marhapörkölt	Napraforgómagos fonotka	Kakaós cukor
Csüörtök	Kigyó uborka	Burgonya püré	Tarhonya	Tarhonya	Alma	Kiwi
	Zsemle	Teljes kiőrl.kenyér	Vegyes vágott	Vegyes vágott		

Energia: 358,35kcal Zsír: 11,83g Cukor: 0,83g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 21,87g Szénhidrát: 45,6g Só: 2,09g	Energia: 296,4kcal Zsír: 0,9g Cukor: 1,21g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,1g Szénhidrát: 62,3g Só: 0,53g	Energia: 854,4kcal Zsír: 24,47g Cukor: 15,6g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 38,73g Zsír: 109,31g Cukor: 2,11g (*)Allergének: 1,2,5	Energia: 825,22kcal Zsír: 30,41g Cukor: 15,28g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,32g Zsír: 105,65g Cukor: 1,64g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 334,4kcal Zsír: 9,6g Cukor: 0,62g (*)Allergének: 1,2,6,7,8	Fehérje: 12,3g Szénhidrát: 49,1g Só: 0,35g	Energia: 529,96kcal Zsír: 6,93g Cukor: 30,5g (*)Allergének: 2	Fehérje: 14,2g Szénhidrát: 105,1g Só: 0,27g
---	---	--	---	--	--	---	---	--	--	--	---

04.07	Citromos tea	Tej	Szárazbablevés	Szárazbablevés	Sajt uzsi	Joghurt
	Házi körözött	Kukorica Flakes	Sajtos spagetti	Zöldfűszeres cs.comb	Sajt zsemle	Pizzás táska
Péntek	Teljes kiőrlésű kenyér	Sajt szórát	Törtburgonya	Törtburgonya	Alma	Kifli
	Zöldpaprika	Tejföl	Alma	Teljes kiőrl.kenyér	Alma	Müzliszelet

Energia: 377,3kcal Zsír: 5,66g Cukor: 11,21g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,06g Szénhidrát: 63,64g Só: 0,8g	Energia: 285,2kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénhidrát: 47,8g Só: 0,89g	Energia: 727,27kcal Zsír: 23,56g Cukor: 0,33g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,33g Zsír: 97,97g Cukor: 1,99g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 842,52kcal Zsír: 16,88g Cukor: 1,18g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 50,77g Zsír: 107,62g Cukor: 2,93g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 267,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,17g Szénhidrát: 29,42g Só: 1,01g	Energia: 599,07kcal Zsír: 21,19g Cukor: 10,95g (*)Allergének: 1,2,4,6,8,12,13	Fehérje: 15,4g Szénhidrát: 85,8g Só: 1,15g
---	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

(*) Allergének: 1 = Glutén, 2 = Tej, 3 = Tojás, 4 = Szója, 5 = Zeller, 6 = Diófélék, 7 = Mandula, 8 = Földimogyoró.

Reggeli

- 04.10

Hétfő
- Erdei gyümölcsízű tea

Májusi csemege

Delma margarin

Leunmagos kenyér

Jégcsap retek

Tízórai

- Tej

Zabpelyhes zsemle

Ebéd A

- Karfiolleves

Rántott sajt mir.

Burgonya püré

Tartármártás
- Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

- Karfiolleves

Csirkepörkölt

Kuszkusz

Csemege uborka ebédhez

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Ebéd B

- Karfiolleves

Csirkepörkölt

Kuszkusz

Csemege uborka ebédhez

Teljes kiörl.kenyér ebéd

Uzsonna

- Briós kicsi

Alma

Vacsora

- Sült virsli

Zöldborsófőzelék

Kenyér ebéd kicsi

Energia: 398,69kcal Zsír: 4,6g Cukor: 11,24g (*)Allergének: 2,4,5,11,13	Fehérje: 17,6g Szénh.: 60,23g Só: 1,84g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 1008,69kcal Zsír: 41,55g Cukor: 4,37g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 33,6g Szénh.: 117,39g Só: 4,58g	Energia: 816,63kcal Zsír: 21,09g Cukor: 1,92g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 41,98g Szénh.: 111,09g Só: 3,41g	Energia: 298,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 6,3g Szénh.: 57,4g Só: 0,18g	Energia: 768,77kcal Zsír: 37,2g Cukor: 13,02g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 38,6 Szénh.: 80,98 Só: 3,45g
--	---	---	--	---	--	--	---	--	---	---	---

04.11	Főzött kakaó	Csemege szalámi	Reszelt tésztaleves	Reszelt tésztaleves	Joghurt	Kapros pulykaragu
Kedd	Metéőhagym.vajkr.	Korpás zsemle	Hagymás s.szelet	Roston sült hal	Teljes kiőrlesű gabonás keksz	Párolt rizs
	Teljes kiőrlesű kenyér uzsi	Zöldbabfőzelék		Törtburgonya		
	Sárgarépakarikák	Sajtos pogácsa ebéd vás.		Joghurtos öntet		

Energia: 519,18kcal Zsír: 14,94g Cukor: 12,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,08g Szénh.: 81,34g Só: 0,61g	Energia: 258,06kcal Zsír: 13,4g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1	Fehérje: 10,77g Szénh.: 26,5g Só: 1,12g	Energia: 705,68kcal Zsír: 30,75g Cukor: 5g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 37,28g Szénh.: 66,16g Só: 3,53g	Energia: 630,87kcal Zsír: 21,82g Cukor: 0,5g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,7g Szénh.: 66,36g Só: 2,38g	Energia: 290,6kcal Zsír: 14,8g Cukor: 0,97g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 8,1g Szénh.: 30,7g Só: 0,4g	Energia: 645,88kcal Zsír: 21,74g Cukor: 0,35g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 25g Szénh.: 86,81 Só: 1,75g
--	--	--	---	---	--	---	---	---	--	---	--

04.12	Zöldtea-citrusos	Tej	Csurgatott tojásleves	Csurgatott tojásleves	Teavaj	Danone K+F gyüm.jogh.
	Főtt tojás reggeli	Kifli	Milanói szosz hússal	Aranygaluska	Fatörzskifli	Sajtos croissant
Szerda	Vajkrém		Spagetti	Vanília öntet porból		Májkrém hidegsomagba
	Négy magv.zsemle		Sajt szórát kicsi			Kifli
	Kigyó uborka		Kiwi			

Energia: 315,81kcal Zsír: 10,19g Cukor: 11,07g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 11,1g Szénh.: 42,03g Só: 0,51g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 876,6kcal Zsír: 37,82g Cukor: 2,68g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 36,51g Szénh.: 95,51g Só: 2,03g	Energia: 862kcal Zsír: 21,51g Cukor: 17,18g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,8,11	Fehérje: 21,71g Szénh.: 146,66g Só: 1,36g	Energia: 312,25kcal Zsír: 15,47g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 5,7g Szénh.: 37,76g Só: 0,18g	Energia: 648,72kcal Zsír: 32,59g Cukor: 18,47g (*)Allergének: 1,2,3,4,6	Fehérje: 18,8 Szénh.: 68,45 Só: 2,7g
--	---	--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

04.13	Tej	Dobozos üdítő őszi-alma	Kelvirágkrémleves	Kelvirágkrémleves	Kefir	Citromos tea
	Toast sonka	Minimarg. Vitelma	Cs.májás sertésragu	Cs.májás sertésragu	Fonott kalács	Pizza
Csüörtök	Liga margarin	Búzakorp.d.rúd	Párolt rizs	Párolt rizs		
	Rozskenyér		Vegyes vágott	Vegyes vágott		
	Jégcsap retek					

Energia: 460,04kcal Zsír: 12,1g Cukor: 1,28g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 25,2g Szénh.: 66,7g Só: 1,69g	Energia: 244,74kcal Zsír: 4,65g Cukor: 12,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 4,3g Szénh.: 46,51g Só: 0,26g	Energia: 821,21kcal Zsír: 31,1g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 31,12g Szénh.: 101,02g Só: 2,9g	Energia: 405,18kcal Zsír: 11,22g Cukor: 2,88g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 13,14g Zsír: 31,56g Cukor: 14,2g (*)Allergének: 1,2,5,13	Energia: 705,17kcal Zsír: 31,56g Cukor: 14,2g (*)Allergének: 1,2,5,13	Fehérje: 30,4 Szénh.: 70,15 Só: 1,78g
--	--	---	--	---	--	---	--	--	---

04.14	Citromos tea	Tej	Túrós galuskaleves	Túrós galuskaleves	Kockasajt	Vadas aprópecsenye
	Tejfőlös-túró	Mézes Flakes 40g	Rántott csirkecombfilé	Rántott csirkecombfilé	Kenyér uzsonna	Orsó tészta
Péntek	Magvas kenyér		Burgonya püré	Burgonya püré	Paradicsom	
			Uborkasaláta	Uborkasaláta		

Energia: 392,75kcal Zsír: 9,7g Cukor: 11,17g (*)Allergének: 1,2,12,13	Fehérje: 18,3g Szénh.: 59,05g Só: 0,71g	Energia: 284,4kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérje: 12,2g Szénh.: 48,2g Só: 0,89g	Energia: 815,98kcal Zsír: 20,68g Cukor: 6,05g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 39,09g Szénh.: 107,22g Só: 3,29g	Energia: 400,8kcal Zsír: 13g Cukor: 1,26g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 14,6g Szénh.: 55,4g Só: 0,82g	Energia: 729,53kcal Zsír: 33,74g Cukor: 2,5g (*)Allergének: 1,2,11	Fehérje: 27,6 Szénh.: 77,39 Só: 1,02g
--	---	--	--	--	---	---	--	---	---

Reggeli

04.15 Citromos tea
Zala felvágott
Szombat Delma margarin
Csavart kifli

Tízórai

Tej
Zabpehely

Ebéd A

Csorbaleves
Gombapörkölt
Orsó tészta
Kiwí
Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

ÉTLAP

Uzsonna

Alma
Lapkasajt
Zsemle

Vacsora

Párolt s.szelet
Gyümölcsmártás
Törtburgonya 1/2 adag
Kenyér ebéd

Energia: 327,79kcal Zsír: 12,4g Cukor: 11,14g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 11,5g Szénh.: 42,28g Só: 1,52g	Energia: 402,2kcal Zsír: 10,9g Cukor: 0g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,8g Szénh.: 59,8g Só: 0g	Energia: 921,04kcal Zsír: 33,16g Cukor: 1,01g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 37,86g Szénh.: 115,01g Só: 2,54g	Energia: 308,11kcal Zsír: 9,73g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 15,17g Szénh.: 38,42g Só: 0,61g	Energia: 653,06kcal Zsír: 12,09g Cukor: 24,59g (*)Allergének: 1,2,5	Fehérje: 30,7 Szénh.: 97,46 Só: 2,27g
--	---	--	---	---	---	--	--	--	---

04.16	Citromos tea Metélfőhagym.vajkr. Kenyér uzsonna Kigyó uborka	Tej Kifli	Zellerleves Sült csirkecomb Burgonya puré Céklasaláta vás. Teljes kiörl.kenyér ebéd	Banán	Csirkemell csíkok pirítva Finomfőzelék Kenyér ebéd
-------	---	--------------	---	-------	--

Energia: 374,65kcal Zsír: 9g Cukor: 11,7g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 10,2g Szénh.: 63,55g Só: 0,55g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 734,85kcal Zsír: 15,72g Cukor: 1,1g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 44,98g Szénh.: 91,1g Só: 3,02g	Energia: 401,6kcal Zsír: 8,8g Cukor: 0,92g (*)Allergének: 1,5	Fehérje: 5,6g Szénh.: 71,2g Só: 0,4g	Energia: 524,45kcal Zsír: 9,48g Cukor: 13,59g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 36g Szénh.: 72,52 Só: 1,64g
--	---	--	--	---	---	--	--	---	--

SÜLT CSIRKE COMB
670 g Szegec, Kenyér, Finomfőzelék, 1. Uzsonna, 100 g Zsemle, 200 g

Reggeli

04.22 Citromos tea
Szombat Magyaros sajtkrém
Rozskenyér
Zöldpaprika

Tízórai

Tej
Kifli

Ebéd A

Olasz zöldségleves gyufatésztaíval
Csikós tokány
Burgonyafőzelék
Tej.j.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Ebéd B

ÉTLAP

Vacsora

Roston sült hal
Mexikói saláta köret
Kenyér ebéd kicsi

Uzsonna

Joghurt
Lenmagos kenyér

Energia: 366,95kcal Zsír: 7,8g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérté: 11,5g Szénh.: 63,05g Só: 1,13g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérté: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 971,47kcal Zsír: 42,06g Cukor: 7,45g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérté: 32,88g Szénh.: 92,01g Só: 2,91g	Energia: 351kcal Zsír: 7,8g Cukor: 1,17g (*)Allergének: 1,2	Fehérté: 13,5g Szénh.: 56,1g Só: 0,54g	Energia: 644,58kcal Zsír: 25,29g Cukor: 5,52g (*)Allergének: 1,2,3,5,9,11	Fehérté: 36,7 Szénh.: 63,44 Só: 1,99g
---	---	--	--	--	--	--	--	--	---

04.23	Citromos tea	Tej	Szármagsgulyásleves	Briós kicsi	Rakott kelpáosztia
Vasárnap	Csirkeemell sonka	Kukorica Flakes 40g	Natúr sertés szelet	Narancs	Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi
	Rozskenyér		Zöldborsófőzelék		
	Liga margarin	Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi			
	Kigyó uborka				

Energia: 369,79kcal Zsír: 7,1g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérté: 16,2g Szénh.: 61,35g Só: 2,29g	Energia: 285,2kcal Zsír: 6,4g Cukor: 0,48g (*)Allergének: 1,2,5,6	Fehérté: 12,2g Szénh.: 47,8g Só: 0,89g	Energia: 822,88kcal Zsír: 22,26g Cukor: 13,84g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérté: 57,59g Szénh.: 95,17g Só: 2,58g	Energia: 312,2kcal Zsír: 4,2g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérté: 7,7g Szénh.: 58,8g Só: 0,18g	Energia: 641,25kcal Zsír: 26,73g Cukor: 0,5g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérté: 33,3 Szénh.: 62,24 Só: 1,15g
---	---	--	--	---	--	--	---	--	---

SÜLLŐHAT ÉRTÉK
600 g/1 kg/2 kg/3 kg/4 kg/5 kg/6 kg/7 kg/8 kg/9 kg/10 kg
1000 g/1 kg/2 kg/3 kg/4 kg/5 kg/6 kg/7 kg/8 kg/9 kg/10 kg
1000 g/1 kg/2 kg/3 kg/4 kg/5 kg/6 kg/7 kg/8 kg/9 kg/10 kg

Reggeli

Tízórai

Ebéd A

ÉTLAP

Ebéd B

Uzsonna

Vacsora

04.24

Hétfő

Citromos tea
Zala felvágott
Liga margarin
Teljes kiőrlésű császár zsemle
Jégcsap retek

Tárkonyos pulykaraguleves
Mákos metélt
Mákos cukor
Alma
Tárkonyos pulykaraguleves
Gombapörkölt
Galuska (mirelit)
Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi

Danone K+F gyüm.jogh.
Molnárika

Gyümölcsös rizsfelfűjt

Energia: 306,69kcal Zsír: 11,8g Cukor: 10,96g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 11,1g Szénh.: 38,85g Só: 1,44g	Energia: 275,1kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szénh.: 44,15g Só: 0,29g	Energia: 866,05kcal Zsír: 27,12g Cukor: 17,84g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 36,27g Szénh.: 116,43g Só: 1,65g	Energia: 862,43kcal Zsír: 19,68g Cukor: 1,35g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 47,18g Szénh.: 119,79g Só: 2,92g	Energia: 305,9kcal Zsír: 6,35g Cukor: 16,65g (*)Allergének: 1,2,3,6	Fehérje: 9,25g Szénh.: 51,45g Só: 0,23g	Energia: 597,3kcal Zsír: 13,93g Cukor: 17,09g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 15,0 Szénh.: 104,7 Só: 0,76g
--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---

04.25

Kedd

Főzött kakaó
Fokh-petr. vajkrém
Kenyér uzsonna

Marha erőleves
Sült csirkecomb
Törtburgonya
Teljes kiörl.kenyér ebéd
Narancs
Marha erőleves
Sertésrizottó
Csemege uborka ebédhez
Teljes kiörl.kenyér ebéd

Paprikás sertés szelet
Zöldbabfőzelék
Kockasajt
Zsemle
Alma

Energia: 490,78kcal Zsír: 13,64g Cukor: 12,26g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 18,38g Szénh.: 78,04g Só: 0,47g	Energia: 328,31kcal Zsír: 13,09g Cukor: 10,77g (*)Allergének: 1,12,13	Fehérje: 12,3g Szénh.: 40,33g Só: 1,14g	Energia: 729,99kcal Zsír: 16,52g Cukor: 1,31g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 44,12g Szénh.: 88,1g Cukor: 1,82g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 914,18kcal Zsír: 36,83g Cukor: 1,82g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 30,53g Szénh.: 112,37g Só: 3,37g	Energia: 321,91kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,77g Szénh.: 40,42g Só: 0,64g	Energia: 413,38kcal Zsír: 16,26g Cukor: 4g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 29,8 Szénh.: 34,6g Só: 1,44g
--	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---

04.26

Szerda

Gyümölcs tea
Petr.tejfőleszturó
Rozskenyér
Paradicsom

Májgaluskaleves
Rakott burgonya
Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi
Májgaluskaleves
Sertéspörkölt
Sárgaborsófőzelék

Lekvár
Kenyér uzsonna
Lecsós pulyka apró
Copfocska tészta

Energia: 379,69kcal Zsír: 6,5g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 17,08g Szénh.: 64,15g Só: 0,8g	Energia: 227,14kcal Zsír: 8,15g Cukor: 0,82g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 8,8g Szénh.: 32,01g Só: 0,26g	Energia: 904,91kcal Zsír: 30,37g Cukor: 0,88g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 37,63g Szénh.: 104,21g Cukor: 2,34g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 884,6kcal Zsír: 41,23g Cukor: 1,14g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 52,28g Szénh.: 70,83g Só: 2,77g	Energia: 343,45kcal Zsír: 1g Cukor: 1,26g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9g Szénh.: 73,4g Só: 0,47g	Energia: 522,53kcal Zsír: 12,52g Cukor: 1,54g (*)Allergének: 1	Fehérje: 31,6 Szénh.: 71,29 Só: 1,4g
---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---	--

04.27

Csütörtök

Citromos tea
Toast sonka
Delma margarin
Teljes kiőrlésű kenyér uszi
Kiggyó uborka

Cukkinikrémleves
Szezámos halfilé
Petrezselymes burgonya
Tartármártás

Kefir
Briós kicsi
Citromos tea
Hot-Dog

Energia: 366,39kcal Zsír: 5,2g Cukor: 11,28g (*)Allergének: 1,2,4,13	Fehérje: 16,2g Szénh.: 62,15g Só: 1,75g	Energia: 246,9kcal Zsír: 6,9g Cukor: 0,36g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 11,4g Szénh.: 39,9g Só: 0,24g	Energia: 893,44kcal Zsír: 38,39g Cukor: 2,22g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 28,73g Szénh.: 104,78g Cukor: 3,14g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,12	Energia: 770,48kcal Zsír: 28,83g Cukor: 3,73g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11,12	Fehérje: 33g Szénh.: 81,02g Só: 3,16g	Energia: 340,3kcal Zsír: 8,7g Cukor: 1,75g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,8g Szénh.: 53,6g Só: 0,18g	Energia: 642,57kcal Zsír: 26,56g Cukor: 11,52g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 26,7 Szénh.: 70,89 Só: 3,28g
---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---

04.28

Péntek

Tej
Tojáskrém
Zsemle
Jégcsap retek

Burgonyagombóc leves mir.
Rúdvagdalt
Tökfőzelék
Kiwi
Teljes kiörl.kenyér ebéd

Dobozos üdítő alma
Kifli
Pizzás táská
Májkrém hidegcsomagra

Energia: 428,96kcal Zsír: 19,05g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2,3,11	Fehérje: 19,22g Szénh.: 46,24g Só: 0,52g	Energia: 226,29kcal Zsír: 3,9g Cukor: 10,82g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 5,5g Szénh.: 41,5g Só: 0,33g	Energia: 701,82kcal Zsír: 27,32g Cukor: 6,83g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 25,14g Szénh.: 83,57g Cukor: 1,2g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Energia: 934,9kcal Zsír: 36,03g Cukor: 1,2g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 35,71g Szénh.: 114,87g Só: 3,13g	Energia: 309,33kcal Zsír: 9,99g Cukor: 1,48g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 10,2g Szénh.: 45,12g Só: 0,17g	Energia: 630,87kcal Zsír: 28,69g Cukor: 15,75g (*)Allergének: 1,2,4	Fehérje: 14,4 Szénh.: 83g Só: 1,8g
--	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Reggeli

04.29 Citromos tea
Szombat Magyaros sajtkrém
Kenyér uzsonna

Tízórai

Tej
Kifli

Ebéd A

Daragombóclevés
Párolt s.szelet
Paradicsomos káposzta - főzelék
Teljes kiörl.kenyér ebéd
Müzli szelet

Ebéd B

ÉTLAP

Uzsonna

Alma
Kockasajt
Zsemle

Vacsora

Halpaprikás
Szarvacska
Kenyér ebéd

Energia: 361,05kcal Zsír: 7g Cukor: 11,26g (*)Allergének: 1,2,13	Fehérje: 11,8g Szénh.: 62,75g Só: 1,07g	Energia: 264,87kcal Zsír: 7,29g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,3g Szénh.: 40,8g Só: 0,51g	Energia: 756,13kcal Zsír: 20,66g Cukor: 22,3g (*)Allergének: 1,2,4,5,6,8,11,14,15	Fehérje: 37,34g Szénh.: 101,18g Só: 2,91g	Energia: 321,91kcal Zsír: 12,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 9,77g Szénh.: 40,42g Só: 0,64g	Energia: 661,89kcal Zsír: 13,56g Cukor: 1,08g (*)Allergének: 1,2,5,9	Fehérje: 37,4 Szénh.: 95,48 Só: 1,26g
---	---	--	--	--	---	---	---	---	---

04.30	Citromos tea Főtt virsli Mustár Hosszú zsemle	Tej Zsemle	Olasz zöldséglevés gyufatésztával Csikós tokány Törtburgonya Telj.kiörl.kenyér ebéd kicsi	Kefír Molnárka Alma	Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Kenyér ebéd
Vasárnap					

Energia: 354,88kcal Zsír: 14,21g Cukor: 10,76g (*)Allergének: 1,11,13	Fehérje: 14,07g Szénh.: 40,89g Só: 1,69g	Energia: 273,51kcal Zsír: 6,53g Cukor: 0,76g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 13,77g Szénh.: 43,62g Só: 0,29g	Energia: 930,78kcal Zsír: 41,24g Cukor: 7,63g (*)Allergének: 1,2,3,4,5,11	Fehérje: 32,6g Szénh.: 94,89g Só: 3,03g	Energia: 328,55kcal Zsír: 8,35g Cukor: 1,65g (*)Allergének: 1,2,3	Fehérje: 10g Szénh.: 51g Só: 0,17g	Energia: 660,29kcal Zsír: 32,35g Cukor: 5,15g (*)Allergének: 1,2	Fehérje: 31,4 Szénh.: 57,55 Só: 1,78g
--	--	--	--	--	---	--	--	---	---

SOLIHOT LTD.
C/O Vacsora, Kenyér, Szelet
Kecskemét, 110/1238-2400