

47. hét



HÉTFŐ

2021.11.22



KEDD

2021.11.23



SZERDA

2021.11.24



CSÜTÖRTÖK

2021.11.25



PÉNTEK

2021.11.26

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Extra dzsem, Margarin (7)
Fehér kenyér (1)

Tej(7)
Dejós molnárika (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11)

Gyümölcs tea
Sertés párizsi, Margarin (7)
T.k. kenyér (1), Jégcsapretek

Tej (7)
Margarin (7)
Márványos kalács (1, 3, 7)

Gyümölcs tea
Tojáskrém (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

294 Kcal 7 g 6 g / 1,7 g

446 Kcal 16 g 9 g / 2,8 g

310 Kcal 9 g 12 g / 3,6 g

407 Kcal 15 g 13 g / 4,6 g

269 Kcal 12 g 5 g / 2,4 g

szénhidrát: 52 g cukor: 18 g só: 0,9 g

szénhidrát: 74 g cukor: 16 g só: 0,3 g

szénhidrát: 45 g cukor: 8 g só: 1,8 g

szénhidrát: 56 g cukor: 10 g só: 0,8 g

szénhidrát: 44 g cukor: 9 g só: 0,1 g

EBÉD A

Brokkoli krémleves pirított magvakkal (1, 5, 6, 7, 8, 11)
brokkoli, tej, burgonya, mandula, tökmag, napraforgó
Savanyú vetreце (1, 6, 7, 10, 12)
sertéshús, vöröshagyma, tejföl, liszt, mustár
Főtt szarvacskas tészta (1, 3)

100%-os gyümölcslé
Firenzei csirkecsikok (1, 6, 9)
kakukkfűves, rozmaringos
Párolt zöldségek ½ rizzsel (1, 6)
Alma

Borscsleves (1, 9, 12)
sertéshús, burgonya, cékla, káposzta
Aranygaluska vanília sodóval
(1, 3, 5, 6, 7, 8, 11)
búzaliszt, tej, pudingpor, cukor, dejó

Lebbencsleves (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 119)
burgonya, szárastészta, lecsó, szalonna
Sertés sült (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11)
sertéscomb, fűszerek, vöröshagyma
Paradicsomos káposztafőzelék
(1, 6) *fejeskáposzta, búzaliszt, cukor, sűrített paradicsom*
Alma

Magyaros zöldbableves (1, 3, 12)
zöldbab, lecsó, levestészta, búzaliszt
Szezámagos rántott csirkemell (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) *csirkemell, tojás, búzaliszt, szezám, zsemlemorzsa*
Zelleres burgonyapüré (7, 9, 12)
burgonya, zeller, tej

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

294 Kcal 7 g 6 g / 1,7 g

446 Kcal 16 g 9 g / 2,8 g

310 Kcal 9 g 12 g / 3,6 g

407 Kcal 15 g 13 g / 4,6 g

269 Kcal 12 g 5 g / 2,4 g

szénhidrát: 80 g cukor: 5 g só: 1,7 g

szénhidrát: 100 g cukor: 0 g só: 2,9 g

szénhidrát: 112 g cukor: 27 g só: 0,8 g

szénhidrát: 73 g cukor: 6 g só: 2,3 g

szénhidrát: 106 g cukor: 0 g só: 2,7 g

UZSONNA

Snidlinges vajkrém (1, 6, 7)
Rozsláng kenyér (1), Jégcsapretek

Körözött (7)
Telj. kiőrl. zsemle (1),
Kígyóborka

Sárgarépasajtkrém (1, 7)
Tk.kenyér (1)

Kockasajt (7)
Tk.zsemle (1), Jégcsapretek

Sajtos kifli (1, 3, 7)

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

energia: fehérje: zsír / telített zs.:

292 Kcal 11 g 13 g / 7,1 g

235 Kcal 13 g 6 g / 2,4 g

171,4 Kcal 8 g 2 g / 0,93 g

281 Kcal 13 g 8 g / 2,3 g

181 Kcal 8 g 3,66 g / 2,10 g

szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,2 g

szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,6 g

szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 0,9 g

szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 0,9 g

szénhidrát: 29 g cukor: 4 g só: 1,1 g

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött vannak feltüntetve. Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=gluténtartamú gabonafélék; 2=rákkfélék; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szójabab; 7=tej (beleértve a laktózt is); 8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kén-dioxid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek