

2024. április 8-12.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
	Sajtos sonkás szendvics, tv paprika			Gombakrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Házi csirkemájkrém, teljes kiőrlésű kenyér, csemege uborka			Zöldfűszeres palacsintatekerces feketeerdő sonkával és kigyóborka hasábkokkal			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		
Reggeli	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	309 kcal	24,55 g	7,5 g / 2,79 g	272,35 kcal	11,311 g	6,55 g / 1,79 g	277 kcal	22,14 g	6,79 g / 1,256 g	302 kcal	18,68 g	13,82 g / 4,79 g	272 kcal	10,45 g	9,995 g / 2,385 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33,06 g	1,83 g	2,03 g	29,444 g	3,486 g	1,37 g	27,75 g	2,17 g	1,62 g	24,05 g	3,53 g	1,82 g	29,44 g	3,455 g	1,25 g
összetevők	Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag			Allergének: glutén, dió, szója, tej Feltételezhető: tojás, szezámmag			Allergének: dió, glutén, szója, mustár, zeller Feltételezhető: tej, tojás, szezámmag			Allergének: glutén, tej, tojás, Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag		
Tízórai	Málnás - csokis müzliszelet, dió, szőlő			Gesztenyés - meggyes pohárdesszert			Madulás túrógombóc, körte			Meggyes pannacotta			Narancsos csokikrém		
	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	195 kcal	3,22 g	7,22 g / 1,07 g	250 kcal	11,88 g	6,9 g / 2,39 g	240 kcal	17,08 g	6,9 g / 2,85 g	189 kcal	7,63 g	5,87 g / 2,69 g	160 kcal	3,67 g	2,41 g / 1,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	Allergének: dió, glutén, szója Feltételezhető: tej, mogyoró, szezámmag			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén Feltételezhető:		
Ebéd Leves	Körte krémleves, mandula szóráttal			Korhely leves			Zöldborsó krémleves			Minestrone leves			Frankfurti leves		
	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	259 kcal	5,88 g	14,33 g / 4,73 g	207 kcal	17,38 g	9,39 g / 3,8 g	249,56 kcal	11,29 g	7,1 g / 2,74 g	202 kcal	4,74 g	10,13 g / 1,07 g	207 kcal	7,87 g	13,145 g / 5,036 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	Csirkepaprikás, zabnokedli, csemege uborka			Fetasajtos csirkemell, paradicsomos - zöldséges bulgur			Hamburger pogácsa, édesburgonya hasábkok, zöldsálatá			Firenzei spagetti			Aszalt szilvával töltött pulykamell, kelbimbós burgonya köret		
	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	463 kcal	32,72 g	11,1 g / 2,87 g	400 kcal	36,04 g	14,04 g / 4,73 g	427 kcal	29,89 g	14,61 g / 5,2 g	469 kcal	29,37 g	21,78 g / 10,75 g	460 kcal	35,07 g	16,29 g / 5,17 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: tojás, glutén Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető:		
Uzsonna	Tiramisu palacsinta, eper			Somlói galuska			Sütőtökös sajttorta			Csokis - szilvás zabkása, mandula szóráttal			Aimás pítész túrókrém		
	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	260 kcal	15,8 g	9,23 g / 4,75 g	318 kcal	12,71 g	19,47 g / 4,6 g	248 kcal	7,6 g	11,88 g / 4,04 g	245 kcal	9,15 g	9,39 g / 2,25 g	271 kcal	13,51 g	13,18 g / 2,99 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, szója Feltételezhető: dió			Allergének: dió, glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: dió, glutén, szója Feltételezhető:		
Vacsora	Pulykamell nyáron, grill zöldség			Főtt tojásos tonhalsálatá párolt quinoával			Grill sajt, sült zöldségkeverék			Párolt vagdalt, cukkini főzelék			Zöldségfelfújt, csirkemell kockákkal, párolt rizssel		
	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:	energia:	fehéjre:	zsír / telített zs.:
	311 kcal	32,29 g	8,03 g / 0,95 g	359 kcal	21,71 g	16,21 g / 2,7 g	359 kcal	24,8 g	17,59 g / 10,05 g	391 kcal	33,21 g	12,09 g / 3,45 g	427 kcal	37,23 g	15,19 g / 5,18 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
összetevők	Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, hal, tojás, szója Feltételezhető:			Allergének: tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:		
összetevők	pulykamell, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, napraforgó olaj, sárgarépa, zellergumó, cékla, vöröshagyma			tojás, tonhal, spenót, paradicsom, paprika, kigyóborka, sárgarépa, olívoilaj, glutén			grill mozzarella, napraforgó olaj, padlizsán, csiperkegomba, sárgarépa, burgonya			csirkemell, zsemlemorzsa, tojás, vöröshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika, cukkini, kapor, tejföl, teljes kiőrlésű búzaliszt, só, fűszerpaprika			rizs, brokkoli, sárgarépa, kaliforniai paprika, kukorica, tojás, csirkemell, tejföl, light trappista sajt, teljes kiőrlésű búzaliszt, napraforgó olaj, só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma		

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.

2024. április 13.

	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	Aszalt paradicsomos fetasajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	258 kcal	12,4 g	6,29 g / 2,59 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	36,62 g	5,18 g	1,32 g
Allergének: dió, glutén, tej, szója			
Feltételezhető: tojás, szezám			
összetevők	aszalt paradicsom, fetasajt, krémsajt, kaliforniai paprika, teljes kiőrlésű kenyér		
Tízórai	Körtés - diós túrókrém		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	270 kcal	13,39 g	12,39 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:
	25,49 g	12,955 g	0,21 g
Allergének: dió, glutén, tej, szója			
Feltételezhető:			
összetevők	félzsíros túró, dió, natúr joghurt 1,4%, körte, gullon keksz, édesítő		
Ebéd			
összetevők			
Uzsonna			
összetevők			
Vacsora			
összetevők			

A cukortartalom minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Természetes cukorforrások például a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, de a gabonafélék is tartalmazhatnak természetes módon előforduló cukrokat.