

2024. április 29 - május 3.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
				Sonkás - tojasos torilla, kóktelparadicsom			Tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyér, sárgarépa			Avokádókrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom			Spenótos sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, kigyóborka		
Reggeli				energia: 338 kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 19 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 1,2 g	energia: 279 kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 13 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2 g só: 1 g	energia: 272 kcal szénhidrát: 29,44 g	fehérje: 10,45 g cukor: 3,455 g	zsír / telített zs.: 9,995 g / 2,385 g só: 1,25 g	energia: 298 kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 15 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4 g só: 1,2 g
összetevők	tortilla lap, tojás, olaj, sokna, jégsaláta, paradicsom			Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:			Allergének: hal, glutén, dió, szója, tojás, mustár Feltételezhető: szezámmag			Allergének: dió, glutén, tej, szója Feltételezhető: tojás, szezámmag			Allergének: tej, glutén, dió, szója, Feltételezhető: szezámmag		
Tízórai	Zserbó golyó			Mandulás túrógombóc, körte			Répás - sajtos pogácsa			Gyümölcsös sült zabkása					
összetevők	dió, nektarin, étcsokoládé, tej, gullón keksz			tehéntúró, tojás, teljes kiőrlésű búzadara, mandula, körte, édesítő			trappista sajt, túró, teljes kiőrlésű liszt, szezámmag, kigyó			zab, banán, kókusztej, tojás, áfonya					
Ebéd leves	Sült paprika krémleves			Brokkolis kukoricaleves			Erdei gyümölcsleves			Csirkés zöldségleves			Gombaleves		
összetevők	levesgyöngy, kápia paprika, olaj, tejszín			brokkoli, kukorica, liszt, olaj, tejföl, póréhagyma			erdei gyümölcs keverék, tejszín, citromlé, édesítő			csirkemell, sárgarépa, petrezselyem gyökér, burgonya, karalábé, napraforgóolaj			csiperkegomba, sárgarépa, petrezselyem gyökér, zeller, zeller, gombó, vöröshagyma, teljes kiőrlésű tészta, napraforgóolaj		
Ebéd	Grill sajt mangós quinoasalátával			Grillezett csirkemell, zöldséges tabulé			Csirkés tésztasaláta			Marhahús pogácsa, zöldborsos édesburgonya,			Temesvári sertészelet, párolt bulgur		
összetevők	grill sajt, olaj, dió, mangó zöld salátacmix, quinoa, kaliforniai paprika, olívaolaj, ecet			bulgur, paradicsom, újhagyma, zellerszár, petrezselyem, mentalevél, olívaolaj, citromlé, csirkemell, olaj			csirkemell, teljes kiőrlésű tészta, kaliforniai paprika, kukorica, majonéz, joghurt, lilahagyma, zöldborsó, olaj			édesburgonya, zöldborsó, darált marhahús, kelbimbó, napraforgóolaj			sertéscomb, napraforgó olaj, zöldbab, tejföl 12%, teljes kiőrlésű búzaliszt, lecsó, vöröshagyma, fokhagyma, bulgur		
Uzsonna	Málnás piskótatekercs			Epres tejberizs			Ananászos - kókuszos pohárdesszert			Mangós túródesszert			Őszibarackos joghurtkrém		
összetevők	málna, tojás, liszt, mascarpone			joghurt, rizs, kókusztej, kókuszos puding, kókuszeszelék, mandula			túró, joghurt, mangó, gullón keksz			őszibarack, joghurt, zselatin, gullón keksz					
Vacsora	Joghurtos csirkecomb, grill zöldség párolt rizzsel			Sajtós sonkás pizza			Firenzei csirkemell, párolt sárgarépás brokkolis köles			Csöbösült karfiol csirkefalatokkal és hajdinával			Sütőben sült rántott csirke, francia saláta, árpagyöngy		
összetevők	pulykacomb, joghurt, citromlé, olívaolaj, fokhagyma, kukkini, paradicsom, kaliforniai paprika, sárgarépa, olaj, rizs			túró, zabliszt, zabkorpa, tojás, ketchup, csirkemell sonka, sajt, paradicsom			csirkemell filé, napraforgóolaj, trappista sajt, spenót, mascarpone, fokhagyma, sárgarépa, brokkoli, köles			csirkemell, tej, tejföl, trappista sajt, zsemlemorzsa, búzaliszt, tojás, margarin, napraforgóolaj, karfiol, hajdina			csirkemell, teljes kiőrlésű liszt, tojás, zsemlemorzsa, olaj, franciasaláta keverék, tejföl, majonéz, árpagyöngy		

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. május 4.

	SZOMBAT			VASÁRNAP		
Reggeli	Padlizsánkrém teljes kiőrlésű kenyér tv paprika					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	231 kcal	10 g	5 g / 1 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	34 g	4,3 g	1 g			
Allergének: búza, dió, szója, tojás, mustár						
Feltételezhető: szezám						
összetevők	teljes kiőrlésű kenyér, padlizsán, majonéz, lilahagyma, tv paprika					
Tízórai	Áfonyás - vaníliás puding					
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	164 kcal	9 g	3 g / 2 g			
	szénhidrát:	cukor:	só:			
	23 g	14 g	0,01g			
Allergének: glutén, tej						
Feltételezhető:						
összetevők	áfonya, vaníliás pudingpor, édesítő, kókusztej, túró					
Ebéd leves						
összetevők						
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.