

Normál

Étlap

2019. január 7 - 2019. január 13

Étkezés	2019.01.07 Hétfő	2019.01.08 Kedd	2019.01.09 Szerda	2019.01.10 Csütörtök	2019.01.11 Péntek	2019.01.12 Szombat	2019.01.13 Vasárnap
Reggeli	Tea, Tej.7, Kefir7, Vaj, Teljeskiörlesű stangli1, .1,7	Tea, Tej.7, Csokoládé ital7, Margarin, Kuglóf1,3,7, .1,7	Tea, Tej.7, Pulykasonka, Margarin, Kenyér1, .1,7	Tea, Tej.7, Tejeskávé7, Vaj, Csikos kalács1,3,7, .1,7	Tea, Tej.7, Trappista sajt7, Margarin, Kenyér1, .1,7	Tea, Tej.7, Zala felvágott6, Margarin, Kenyér1, .1,7	Tea, Tej.7, Áfonya dzsem, Margarin, Kenyér1, .1,7
Tízórai	Natúr túró rudi5,7	Kajszis ivójoghurt7	Gyümölcs-saláta	Banán	Alma	Cseresznye befőtt	Mogyorós-mézes keksz1,3,7
Ebéd	Pulykaraguleves1,3,9, Rizsfelfújt1,3,7, Sárgabarack- öntet	Csirkenyak leves.....1,3,9, Vagdalt1,3, Burgonyafőzelék1,7	Köménymag- leves1, /pirított kenyérkockával1, Rakott savanyúkáposzta7	Meggyleves7, Csirkecomb pörkölt....., Főtt tészta1, Kovászos uborka	Fejtettbaleves1,9, Tejbedara1,7, Kakaó-szórás	Brokkoli- krémleves1,7, Tarhonyáshús1, Őszibarack befőtt	Kelbimbóleves1,3,9, Pácolt tarja szelet1,3,7,9, Medvehagymás törtburgonya, Cékla-saláta
Uzsonna	Mandarin	Szőlőital	Fahéjas tekercs1,3,7	Tejszinhabos puding7	Juhtúrós pogácsa1,3,7	Töltött piskóta szelet	Sütemény1,3,7
Vacsora	Pizza szelet1,3,6,7, Tea, .1,7	Sajtos baromfi párizsi6, Margarin, Kápia paprika, Kenyér1, Tea, .1,7	Burgonyaropogós1,3, Alma, Tea, .1,7	Paprikás szalámi, Margarin, Paradicsom, Kenyér1, Tea, .1,7	Natúr vajkrém7, Kígyóuborka, Kenyér1, Tea, .1,7	Kenőmájás6,7, Retek, Kenyér1, Tea, .1,7	Rakott erdélyi szalonna, Csemege uborka, Kenyér1, Tea, .1,7
Energia:	2 724,45kcal	3 421,18kcal	2 678,77kcal	3 194,94kcal	2 649,71kcal	2 191,29kcal	3 044,86kcal
Zsír:	104,87g	164,23g	113,07g	126,80g	92,49g	68,15g	146,43g
Fehérje:	85,00g	90,93g	63,31g	95,92g	89,82g	87,78g	82,69g
Szénhidrát:	329,57g	378,04g	342,88g	438,07g	331,48g	295,72g	371,50g
Só:	6,98g	10,51g	6,55g	6,49g	6,38g	11,25g	7,55g

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | |
|---|--|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 7. Tej és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Ráktétel és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid | |