

<b>Reggeli</b>	<b>Tortillatekeres hamburgerhússal</b>			<b>Sajtos májkrémes melegszendvics</b>			<b>Sajtos sonkás wrap</b>			<b>Csirkesonkás szendvics gazdagon</b>			<b>Rántottás szendvics</b>			<b>Kakaós csiga</b>			<b>Ketchupos sajtos melegszendvics</b>		
	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír
	293 Kcal	21 g	8 g	297 Kcal	16 g	9 g	250 Kcal	17 g	6 g	323 Kcal	16 g	12 g	377 Kcal	21 g	20 g	222 Kcal	8 g	13 g	271 Kcal	13 g	6 g
	szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:		
34 g			38 g			31 g			37 g			29 g			18 g			41 g			
Allergének: glutén; szeszám; tojás			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár szója csillagfűrt			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója			Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szeszám Feltételezhető: szója			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller csillagfűrt szója			
<b>Tízórai</b>	<b>Almás keksz golyó barackkal</b>			<b>Szőlős diós joghurt</b>			<b>Nektarinogyorós kakaós müzliszelet</b>			<b>Rafaello golyó</b>			<b>Szőlős puding</b>			<b>Gyümölcssaláta</b>			<b>Málnaturmix</b>		
	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	218 Kcal	5 g	8 g	187 Kcal	8 g	9 g	162 Kcal	3 g	3 g	255 Kcal	5 g	20 g	123 Kcal	2 g	3 g	133 Kcal	3 g	6 g	223 Kcal	9 g	11 g / 2,9 g
	szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:	cukor:	só:
30 g			18 g			30 g			13 g			20 g			16 g			20 g 0 g 0,3 g			
Allergének: - Feltételezhető: glutén; csillagfűrt; földimogyoró; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz			Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; szeszám			Allergének: diófélék Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Allergének: - Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz			Allergének: diófélék			Allergének: tejtermék, laktóz			
<b>Ebéd</b>	<b>Töltött paprika</b>			<b>Lecsós csirke tarhonyával</b>			<b>Karalábefőzelék fasírtkával</b>			<b>Hortobágyi, dinnye</b>			<b>Sajtos Hamburger</b>			<b>Tojásos nokedli fejes salátával</b>			<b>"Mézes" mustáros pulykamell édesburgonyával</b>		
	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír
	384 Kcal	15 g	17 g	421 Kcal	32 g	11 g	494 Kcal	28 g	23 g	422 Kcal	19 g	17 g	493 Kcal	25 g	21 g	440 Kcal	23 g	20 g	388 Kcal	28 g	9 g
	szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:		
33 g			47 g			42 g			46 g			46 g			41 g			48 g			
Allergének: zeller; glutén; tojás			Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: zellerkéndioxid, szulfít			Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz			Allergének: mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			
<b>Uzsonna</b>	<b>Szilvás joghurt</b>			<b>Túrós kekszes málnás pohárkrém</b>			<b>Túrós gyümölcsös lepény</b>			<b>Málnás túrógolyók</b>			<b>Szilvásgombóc</b>			<b>Sonkás melegszendvics</b>			<b>Málnás túrós palacsinta</b>		
	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír
	99 Kcal	6 g	0 g	156 Kcal	16 g	2 g	180 Kcal	6 g	7 g	187 Kcal	18 g	2 g	156 Kcal	4 g	2 g	262 Kcal	14 g	6 g	225 Kcal	14 g	5 g
	szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:		
17 g			17 g			24 g			22 g			29 g			36 g			30 g			
Allergének: tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt diófélék földimogyoró kéndioxid, szulfít szeszám szója tojás			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: tejtermék, laktóz; glutén			Allergének: glutén; tojás			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szójacsilagfűrt			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			
<b>Vacsora</b>	<b>Hamburgerpogácsa humusszal és uborkával</b>			<b>Tonhalas cottage cheese abonettel zöldségekkel</b>			<b>Joghurtos párizsisaláta</b>			<b>Kefires sajtos saláta</b>			<b>Nyári csirkesaláta</b>			<b>Tonhalas pizza</b>			<b>Mézes mustáros pulyka balsamecetes salival</b>		
	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír	energia:	fehérje:	zsír
	250 Kcal	33 g	8 g	196 Kcal	23 g	4 g	250 Kcal	22 g	12 g	242 Kcal	14 g	7 g	256 Kcal	23 g	10 g	313 Kcal	35 g	5 g	256 Kcal	28 g	10 g
	szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:		
13 g			15 g			13 g			30 g			19 g			30 g			15 g			
Allergének: szeszám; tojás			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal			Allergének: zeller; tejtermék, laktóz			Allergének: tejtermék, laktóz			Allergének: tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető: zeller			Allergének: mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			