

2019.10.14	Hétfő	2019.10.15	Kedd	2019.10.16	Szerda	2019.10.17	Csütörtök	2019.10.18	Péntek	2019.10.19	Szombat	2019.10.20	Vasárnap
R e g g e l i													
Málnás tea Korpás zsemle Kockasajt Körte		Tejeskávé Kukoricás kenyér Krémsajt Paprika		Citromos tea Rozsos kenyér Margarin (TM is) Pizza felvágott Paradicsom Alma		Karamell Túrós táska 50 gr.		Meggyes tea Rozsos kenyér Körözött Paprika Narancs					
Energia:	313,5 kCal 1312,0 kJoule	Energia:	369,2 kCal 1553,2 kJoule	Energia:	428,3 kCal 1795,0 kJoule	Energia:	506,4 kCal 2124,8 kJoule	Energia:	253,9 kCal 1065,4 kJoule				
Fehérje:	14,2 g	Fehérje:	11,6 g	Fehérje:	16,1 g	Fehérje:	16,1 g	Fehérje:	10,5 g				
Zsír:	5,4 g	Zsír:	8,9 g	Zsír:	21,9 g	Zsír:	10,2 g	Zsír:	2,4 g				
Szénhidrát:	13,5 g	Szénhidrát:	48,2 g	Szénhidrát:	38,0 g	Szénhidrát:	73,4 g	Szénhidrát:	45,3 g				
Koleszterin:	23,4 g	Koleszterin:	32,5 g	Koleszterin:	43,2 g	Koleszterin:	32,5 g	Koleszterin:	0,1 g				
Telített zsír:	2,2 g	Telített zsír:	5,7 g	Telített zsír:	6,4 g	Telített zsír:	5,4 g	Telített zsír:	0,0 g				
glutén,tej		tej,glutén		glutén,szója		tej,glutén,tojás		glutén,tej				<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	20,9 g		24,6 g		20,4 g		43,4 g		20,4 g				
Sótartalom:	1,8 g		1,8 g		1,9 g		0,5 g		0,7 g				
E b é d													
Tárkonyos zöldségleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Fahéjas keksz (teljes kiórl.)		Almaleves Petrezselymes burgonya Cékla saláta Sült csirkecomb(felső)		Lebbencsleves Jogh-bacon-sajtos pu.ragu Szarvacska		Daragaluska leves Húsgombóc Sav. káposzta (gombóchoz) Tejföl		Csicsriborsó gulyás(cs.hús) Csokoládé öntet Piskótakocka 70 gr.					
Energia:	688,4 kCal 2738,8 kJoule	Energia:	854,3 kCal 3575,7 kJoule	Energia:	1009,2 kCal 4085,4 kJoule	Energia:	693,1 kCal 2907,4 kJoule	Energia:	654,8 kCal 2710,5 kJoule				
Fehérje:	28,5 g	Fehérje:	55,9 g	Fehérje:	38,6 g	Fehérje:	30,0 g	Fehérje:	31,4 g				
Zsír:	40,2 g	Zsír:	24,3 g	Zsír:	41,9 g	Zsír:	41,9 g	Zsír:	11,9 g				
Szénhidrát:	40,0 g	Szénhidrát:	95,1 g	Szénhidrát:	103,5 g	Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	89,8 g				
Koleszterin:	68,9 g	Koleszterin:	170,5 g	Koleszterin:	91,7 g	Koleszterin:	1309,1 g	Koleszterin:	45,2 g				
Telített zsír:	5,9 g	Telített zsír:	2,0 g	Telített zsír:	3,1 g	Telített zsír:	8,5 g	Telített zsír:	2,8 g				
glutén,tej,zeller		glutén,tej		tej,glutén		glutén,tojás,zeller,tej		zeller,tej,olajosmag,glutén,tojás				<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	1,2 g		19,3 g		0,4 g		7,7 g		41,9 g				
Sótartalom:	5,2 g		5,5 g		6,4 g		9,2 g		3,3 g				
U z s o n n a													
Teljes kiórlésű kenyér Margarin (TM is) Lekvár(regg. v. uzsi)		Tepertős pogácsa		Zsemle Gyümölcsjoghurt		Teljes kiórlésű kenyér Margarin (TM is) Turista szalámi Jégretek		Sajtos kifli Zöldfűszeres vajkrém					
Energia:	280,9 kCal 1175,1 kJoule	Energia:	379,0 kCal 1586,0 kJoule	Energia:	298,7 kCal 1254,9 kJoule	Energia:	312,1 kCal 1304,0 kJoule	Energia:	414,8 kCal 1735,5 kJoule				
Fehérje:	2,7 g	Fehérje:	9,1 g	Fehérje:	12,1 g	Fehérje:	7,7 g	Fehérje:	12,8 g				
Zsír:	5,7 g	Zsír:	2,3 g	Zsír:	4,4 g	Zsír:	17,4 g	Zsír:	14,7 g				
Szénhidrát:	42,2 g	Szénhidrát:	47,7 g	Szénhidrát:	51,4 g	Szénhidrát:	19,6 g	Szénhidrát:	64,7 g				
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	32,4 g	Koleszterin:	74,8 g				
Telített zsír:	0,1 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	2,8 g	Telített zsír:	4,8 g	Telített zsír:	7,9 g				
glutén		tej,glutén,tojás		glutén,tej		glutén,szója		tej,glutén				<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	20,1 g		0,0 g		16,0 g		0,6 g		1,6 g				
Sótartalom:	0,9 g		1,7 g		1,2 g		1,8 g		2,5 g				