

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
<b>R e g g e l i</b>													
<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Paprika</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b> <b>Paprika</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Kígyóuborka</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Méz</b>					
Energia:	450,0 kCal 1888,2 kJoule	Energia:	450,0 kCal 1888,2 kJoule	Energia:	446,9 kCal 1874,9 kJoule	Energia:	442,2 kCal 1855,4 kJoule	Energia:	451,6 kCal 1892,9 kJoule				
Fehérje:	19,8 g	Fehérje:	19,8 g	Fehérje:	19,7 g	Fehérje:	19,3 g	Fehérje:	11,1 g				
Zsír:	15,2 g	Zsír:	15,2 g	Zsír:	15,1 g	Zsír:	15,1 g	Zsír:	5,8 g				
Szénhidrát:	53,5 g	Szénhidrát:	53,5 g	Szénhidrát:	53,0 g	Szénhidrát:	52,3 g	Szénhidrát:	83,2 g				
Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	0,0 g				
Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	0,0 g				
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén				<u>&lt;---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	19,8 g		19,8 g		19,8 g		19,8 g		19,8 g				
Sótartalom:	2,8 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g		1,3 g				
<b>E b é d</b>													
<b>TM Tárkonyos zöldséglev.</b> <b>TM Sertéspörkölt</b> <b>TM Kelkáposzta főz.</b> <b>Körte</b>		<b>TM Almaleves</b> <b>TM Sült csirkecomb</b> <b>TM Petr. burgonya</b> <b>Cékla saláta</b>		<b>TM Lebbencsleves</b> <b>TM Baconos pulykaragu</b> <b>TM,ToM Főtt tészta</b>		<b>TM Csontleves</b> <b>TM Párolt sertésszelet</b> <b>TM Sav. káposzta</b>		<b>TM Csicseriborsó gulyás</b> <b>TM Grízes tészta</b> <b>Lekvár</b>					
Energia:	547,2 kCal 2292,8 kJoule	Energia:	761,3 kCal 3186,8 kJoule	Energia:	658,8 kCal 2615,2 kJoule	Energia:	407,9 kCal 1712,6 kJoule	Energia:	918,8 kCal 3822,0 kJoule				
Fehérje:	27,5 g	Fehérje:	41,9 g	Fehérje:	25,7 g	Fehérje:	34,3 g	Fehérje:	31,9 g				
Zsír:	30,8 g	Zsír:	20,1 g	Zsír:	37,4 g	Zsír:	19,6 g	Zsír:	29,6 g				
Szénhidrát:	36,4 g	Szénhidrát:	96,7 g	Szénhidrát:	42,9 g	Szénhidrát:	18,5 g	Szénhidrát:	143,3 g				
Koleszterin:	63,7 g	Koleszterin:	110,5 g	Koleszterin:	87,2 g	Koleszterin:	117,0 g	Koleszterin:	34,7 g				
Telített zsír:	3,5 g	Telített zsír:	1,2 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	5,6 g	Telített zsír:	3,6 g				
glutén,zeller		glutén		glutén		zeller		zeller,glutén				<u>&lt;---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	0,1 g		17,7 g		0,4 g		5,7 g		19,6 g				
Sótartalom:	5,0 g		5,1 g		7,2 g		11,9 g		5,2 g				
<b>U z s o n n a</b>													
<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Lekvár</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Jégretek</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>					
Energia:	340,5 kCal 1430,0 kJoule	Energia:	364,7 kCal 1531,0 kJoule	Energia:	364,7 kCal 1531,0 kJoule	Energia:	367,8 kCal 1544,1 kJoule	Energia:	364,7 kCal 1531,0 kJoule				
Fehérje:	6,7 g	Fehérje:	14,9 g	Fehérje:	14,9 g	Fehérje:	15,2 g	Fehérje:	14,9 g				
Zsír:	5,7 g	Zsír:	14,9 g	Zsír:	14,9 g	Zsír:	14,9 g	Zsír:	14,9 g				
Szénhidrát:	63,5 g	Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	40,7 g				
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g				
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g	Telített zsír:	3,8 g				
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén				<u>&lt;---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	19,5 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g				
Sótartalom:	1,3 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g				