

2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek	2019.01.19 Szombat	2019.01.20 Vasárnap
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

E b é d

Tejfőles burgonyaleves		Zöldborsóleves		Húsleves		Brokkoli krémleves		Babgulyás fst.hússal	
Pulykapörkölt		Ananászos tejsz.csirkeragu		Cérnametélt		Pírtott napraforgómag		Túrós tészta szalonnával	
Tökfőzelék		Petrezselymes rizs		Székelykáposzta		Paprikás burgonya		Tejföl	
Fahéjas keksz (teljes kiőrl.)				Tejföl		Csalamádé			
Energia:	467,4 kCal 1851,7 kJoule	Energia:	781,5 kCal 3280,5 kJoule	Energia:	534,1 kCal 2132,5 kJoule	Energia:	495,7 kCal 1962,9 kJoule	Energia:	688,1 kCal 2886,9 kJoule
Fehérje:	19,9 g	Fehérje:	29,5 g	Fehérje:	23,2 g	Fehérje:	18,5 g	Fehérje:	31,0 g
Zsír:	23,0 g	Zsír:	26,1 g	Zsír:	35,2 g	Zsír:	20,8 g	Zsír:	26,3 g
Szénhidrát:	35,7 g	Szénhidrát:	102,3 g	Szénhidrát:	20,3 g	Szénhidrát:	49,2 g	Szénhidrát:	77,1 g
Koleszterin:	66,5 g	Koleszterin:	54,6 g	Koleszterin:	100,0 g	Koleszterin:	55,0 g	Koleszterin:	76,1 g
Telített zsír:	5,9 g	Telített zsír:	3,1 g	Telített zsír:	9,9 g	Telített zsír:	2,2 g	Telített zsír:	8,0 g
glutén,zeller,tej		glutén,tej		zeller,glutén,tej		tej,glutén,olajosmag,szója		glutén,zeller,tej	
Cukortartalom:	1,3 g		5,2 g		4,0 g		2,3 g		3,0 g
Sótartalom:	5,1 g		5,0 g		6,3 g		4,0 g		4,4 g

Allergének: