

2019.11.11	Hétfő	2019.11.12	Kedd	2019.11.13	Szerda	2019.11.14	Csütörtök	2019.11.15	Péntek	2019.11.16	Szombat	2019.11.17	Vasárnap
------------	-------	------------	------	------------	--------	------------	-----------	------------	--------	------------	---------	------------	----------

E b é d

Zöldséges brokkolileves		Zellerkrémleves		Zöldbableves		Lebbencsleves		Alföldi gulyásleves			
Tejfölös-kapros csirkeragu		Pírított napraforgómag		Fasírt		Rakott kelkáposzta		Grízes tészta			
Párolt rizs		Sertséragu Budapest módra		Tejfölös burgonyafőzelék				Lekvár			
		Galuska									
		Túró rudi									
Energia:	908,9 kCal	Energia:	1211,3 kCal	Energia:	754,4 kCal	Energia:	684,7 kCal	Energia:	1066,7 kCal		
	3814,4 kJoule		4391,4 kJoule		3158,9 kJoule		2721,4 kJoule		4338,3 kJoule		
Fehérje:	28,3 g	Fehérje:	43,2 g	Fehérje:	28,9 g	Fehérje:	24,2 g	Fehérje:	32,6 g		
Zsír:	36,2 g	Zsír:	36,2 g	Zsír:	31,7 g	Zsír:	36,2 g	Zsír:	28,8 g		
Szénhidrát:	111,3 g	Szénhidrát:	129,4 g	Szénhidrát:	84,6 g	Szénhidrát:	51,8 g	Szénhidrát:	139,1 g		
Koleszterin:	44,7 g	Koleszterin:	212,2 g	Koleszterin:	695,7 g	Koleszterin:	60,0 g	Koleszterin:	35,1 g		
Telített zsír:	5,7 g	Telített zsír:	9,6 g	Telített zsír:	4,1 g	Telített zsír:	8,1 g	Telített zsír:	2,3 g		
tej,glutén		glutén,tej,zeller,olajosmag,tojás		glutén,tojás,tej		tej,glutén		zeller,glutén			<---- Allergének
Cukortartalom:	1,0 g		15,4 g		1,1 g		2,4 g		19,9 g		
Sótartalom:	6,2 g		7,1 g		4,6 g		4,4 g		5,6 g		