

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
<b>R e g g e l i</b>													
<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Méz</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Jégretek</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</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>TM Szalámi</b> <b>Kígyóuborka</b>					
Energia:	451,3 kCal 1891,6 kJoule	Energia:	445,3 kCal 1868,5 kJoule	Energia:	442,2 kCal 1855,4 kJoule	Energia:	442,2 kCal 1855,4 kJoule	Energia:	446,9 kCal 1874,9 kJoule				
Fehérje:	11,1 g	Fehérje:	19,5 g	Fehérje:	19,3 g	Fehérje:	19,3 g	Fehérje:	19,7 g				
Zsír:	5,8 g	Zsír:	15,1 g	Zsír:	15,1 g	Zsír:	15,1 g	Zsír:	15,1 g				
Szénhidrát:	83,2 g	Szénhidrát:	52,8 g	Szénhidrát:	52,3 g	Szénhidrát:	52,3 g	Szénhidrát:	53,0 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					<---- Allergének
Cukortartalom:	19,8 g		19,8 g		19,8 g		19,8 g		19,8 g				
Sótartalom:	1,3 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g				
<b>E b é d</b>													
<b>TM Zölds.brokkoliileves</b> <b>TM kapros csirkeragu</b> <b>TM Párolt rizs</b>		<b>TM Zellerkrémleves</b> <b>TM S.ragu Budapest módra</b> <b>TM,ToM Főtt tészta</b> <b>Golden alma</b>		<b>TM Zöldbableves</b> <b>TM Sült sertésszelet</b> <b>TM Burgonyafőzelék</b>		<b>TM Lebbencsleves</b> <b>TM Rakott kel.</b>		<b>TM Alföldi gulyásleves</b> <b>TM Grízes tészta</b> <b>Lekvár</b>					
Energia:	823,3 kCal 3456,5 kJoule	Energia:	972,0 kCal 3393,3 kJoule	Energia:	660,9 kCal 2768,7 kJoule	Energia:	497,5 kCal 1938,9 kJoule	Energia:	1014,7 kCal 4110,8 kJoule				
Fehérje:	27,4 g	Fehérje:	39,3 g	Fehérje:	33,8 g	Fehérje:	21,0 g	Fehérje:	32,4 g				
Zsír:	27,9 g	Zsír:	28,6 g	Zsír:	23,9 g	Zsír:	18,2 g	Zsír:	23,5 g				
Szénhidrát:	110,2 g	Szénhidrát:	92,6 g	Szénhidrát:	72,8 g	Szénhidrát:	50,5 g	Szénhidrát:	138,2 g				
Koleszterin:	34,3 g	Koleszterin:	213,9 g	Koleszterin:	62,4 g	Koleszterin:	34,3 g	Koleszterin:	35,1 g				
Telített zsír:	2,5 g	Telített zsír:	3,2 g	Telített zsír:	3,6 g	Telített zsír:	1,7 g	Telített zsír:	1,8 g				
glutén		glutén,zeller		glutén		glutén		zeller,glutén					<---- Allergének
Cukortartalom:	0,0 g		1,8 g		0,1 g		0,4 g		19,9 g				
Sótartalom:	6,2 g		6,2 g		8,0 g		6,5 g		5,6 g				
<b>U z s o n n a</b>													
<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b> <b>Kígyóuborka</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>Paprika</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Paprika</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>					
Energia:	369,3 kCal 1550,5 kJoule	Energia:	364,7 kCal 1531,0 kJoule	Energia:	372,5 kCal 1563,7 kJoule	Energia:	372,5 kCal 1563,7 kJoule	Energia:	364,7 kCal 1531,0 kJoule				
Fehérje:	15,3 g	Fehérje:	14,9 g	Fehérje:	15,4 g	Fehérje:	15,4 g	Fehérje:	14,9 g				
Zsír:	14,9 g	Zsír:	14,9 g	Zsír:	15,0 g	Zsír:	15,0 g	Zsír:	14,9 g				
Szénhidrát:	41,3 g	Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	41,8 g	Szénhidrát:	41,8 g	Szénhidrát:	40,7 g				
Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g	Koleszterin:	48,8 g				
Telített zsír:	3,8 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					<---- Allergének
Cukortartalom:	0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g				
Sótartalom:	2,8 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g		2,8 g				