

2019.12.02	Hétfő	2019.12.03	Kedd	2019.12.04	Szerda	2019.12.05	Csütörtök	2019.12.06	Péntek	2019.12.07	Szombat	2019.12.08	Vasárnap
E b é d													
Tejfőlés zöldbaleves		Vegyes gyümölcsleves		Tarhonyaleves		Cukkini krémleves		Tárkonyos zöldségleves		Tejfőlés burgonyaleves			
Paprikás burg.virslivel		Natúr csirkemell		Főtt tojás		Pirított tökmag		Milánói szósz		Csirke rizottó			
Káposztasaláta		Sajtmártás		Finomfőzelék		Lecsós pulykaragu		Makaróni		Csemege uborka			
		Bulgur				Galuska		Reszelt sajt					
								Csoki mikulás					
Energia:	584,4 kCal 2301,6 kJoule	Energia:	1022,6 kCal 4291,4 kJoule	Energia:	519,3 kCal 2177,2 kJoule	Energia:	873,7 kCal 3522,7 kJoule	Energia:	692,8 kCal 2914,7 kJoule	Energia:	589,4 kCal 2471,5 kJoule		
Fehérje:	17,9 g	Fehérje:	53,9 g	Fehérje:	20,5 g	Fehérje:	40,7 g	Fehérje:	27,6 g	Fehérje:	13,2 g		
Zsír:	23,0 g	Zsír:	33,3 g	Zsír:	28,2 g	Zsír:	29,8 g	Zsír:	23,1 g	Zsír:	16,1 g		
Szénhidrát:	63,5 g	Szénhidrát:	118,1 g	Szénhidrát:	41,5 g	Szénhidrát:	109,7 g	Szénhidrát:	90,0 g	Szénhidrát:	93,5 g		
Koleszterin:	43,7 g	Koleszterin:	93,0 g	Koleszterin:	268,5 g	Koleszterin:	98,2 g	Koleszterin:	32,7 g	Koleszterin:	8,0 g		
Telített zsír:	2,5 g	Telített zsír:	6,8 g	Telített zsír:	1,3 g	Telített zsír:	7,0 g	Telített zsír:	7,2 g	Telített zsír:	2,7 g		
glutén,tej,gluén,szója		glutén,tej		tej,glutén,tojás		tej,glutén,olajosmagok,tojás		glutén,tej,zeller,szója,diófélék		glutén,zeller,tej		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	0,8 g		20,2 g		0,5 g		3,0 g		6,4 g		1,7 g		
Sótartalom:	6,1 g		6,6 g		4,3 g		8,1 g		5,3 g		5,7 g		