

2019.12.09	Hétfő	2019.12.10	Kedd	2019.12.11	Szerda	2019.12.12	Csütörtök	2019.12.13	Péntek	2019.12.14	Szombat	2019.12.15	Vasárnap
E b é d													
Csurgatott tojásleves		Zöldbableves		Karfiol leves		Vegyes zöldségleves		Lencseleves(húsos)		Köménymagleves			
Vadas pulykaragu		Gyros		Páztortarhonya		Dínó szelet		Túrós tészta szalonnával		Levesgyöngy			
Spagetti		Bulgur		Csemege uborka		Kelkáposzta főzelék		Tejföl		Tejsz.-fokh.csirkeragu			
		Joghurtos öntet		Sütemény						Párolt rizs			
		Lilakáposzta											
		Paradicsom (szelet)											
Energia:	1303,1 kCal 5471,4 kJoule	Energia:	880,8 kCal 3695,3 kJoule	Energia:	684,9 kCal 2839,9 kJoule	Energia:	753,2 kCal 3161,2 kJoule	Energia:	855,1 kCal 3585,4 kJoule	Energia:	1033,2 kCal 4336,0 kJoule		
Fehérje:	73,5 g	Fehérje:	37,9 g	Fehérje:	26,8 g	Fehérje:	18,2 g	Fehérje:	41,7 g	Fehérje:	40,8 g		
Zsír:	66,6 g	Zsír:	35,8 g	Zsír:	24,7 g	Zsír:	52,8 g	Zsír:	29,4 g	Zsír:	39,5 g		
Szénhidrát:	86,9 g	Szénhidrát:	95,1 g	Szénhidrát:	82,4 g	Szénhidrát:	44,5 g	Szénhidrát:	99,7 g	Szénhidrát:	122,0 g		
Koleszterin:	3584,6 g	Koleszterin:	69,4 g	Koleszterin:	84,5 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	78,1 g	Koleszterin:	88,1 g		
Telített zsír:	5,7 g	Telített zsír:	5,0 g	Telített zsír:	2,0 g	Telített zsír:	6,7 g	Telített zsír:	10,2 g	Telített zsír:	6,6 g		
glutén,tojás,mustár,tej,zeller		glutén,zeller,mustár,tej		glutén,tej,szója,tojás		glutén,zeller,szója,tojás		glutén,tej		glutén,tojás,tej		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	3,3 g		0,2 g		3,1 g		2,0 g		3,9 g		1,4 g		
Sótartalom:	5,7 g		7,3 g		4,7 g		3,3 g		3,7 g		18,2 g		