

2019.12.16	Hétfő	2019.12.17	Kedd	2019.12.18	Szerda	2019.12.19	Csütörtök	2019.12.20	Péntek	2019.12.21	Szombat	2019.12.22	Vasárnap
------------	-------	------------	------	------------	--------	------------	-----------	------------	--------	------------	---------	------------	----------

E b é d

Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Sült virsli		Almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt		Alföldi gulyásleves Aranygaluska Vanília sodó		Brokkoli krémleves Pirított napraforgómag Pulykapaprikás Penne tészta		Kukoricás csirkeragu Paradicsomleves Párolt rizs			
Energia:	823,9 kCal 3309,2 kJoule	Energia:	639,9 kCal 2683,5 kJoule	Energia:	869,5 kCal 3505,4 kJoule	Energia:	820,2 kCal 3404,3 kJoule	Energia:	1106,3 kCal 4644,7 kJoule		
Fehérje:	31,6 g	Fehérje:	25,2 g	Fehérje:	29,5 g	Fehérje:	39,2 g	Fehérje:	35,3 g		
Zsír:	37,3 g	Zsír:	18,3 g	Zsír:	20,6 g	Zsír:	29,5 g	Zsír:	32,0 g		
Szénhidrát:	75,3 g	Szénhidrát:	87,6 g	Szénhidrát:	106,4 g	Szénhidrát:	92,5 g	Szénhidrát:	160,8 g		
Koleszterin:	54,1 g	Koleszterin:	41,2 g	Koleszterin:	55,9 g	Koleszterin:	99,9 g	Koleszterin:	53,8 g		
Telített zsír:	1,1 g	Telített zsír:	3,2 g	Telített zsír:	5,6 g	Telített zsír:	7,3 g	Telített zsír:	3,9 g		
tej,glutén,gluén,szója		glutén,tej,zeller		zeller,tej,glutén,diófélék		tej,glutén,olajosmag		tej,glutén			<---- Allergének
Cukortartalom:	3,6 g		19,5 g		34,7 g		1,7 g		17,5 g		
Sótartalom:	5,3 g		1,1 g		3,3 g		5,3 g		4,9 g		