

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
R e g g e l i													
Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika Mandarin		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika Körte		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika Narancs		Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika			
Energia:	345,9 kCal 1451,5 kJoule	Energia:	339,9 kCal 1426,2 kJoule	Energia:	345,9 kCal 1451,5 kJoule	Energia:	345,9 kCal 1451,4 kJoule	Energia:	370,5 kCal 1554,6 kJoule	Energia:	286,5 kCal 1202,9 kJoule		
Fehérje:	15,2 g	Fehérje:	14,8 g	Fehérje:	15,2 g	Fehérje:	15,2 g	Fehérje:	15,6 g	Fehérje:	11,9 g		
Zsír:	11,7 g	Zsír:	11,6 g	Zsír:	11,7 g	Zsír:	11,7 g	Zsír:	12,6 g	Zsír:	11,5 g		
Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	40,2 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	46,2 g	Szénhidrát:	32,2 g		
Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g		
Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g		
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		0,0 g		
Sótartalom:	2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		
E b é d													
TM Zöldbaleves TM Paprikás burg.s.hússal TM Káposztasaláta		TM Vegyes gyümölcsleves TM Csirkepörkölt TM Bulgur		TM Tarhonyaleves TM Sült sertésszelet TM Finomfőzelék		TM Brokkoli krémleves TM Lecsós pulykaragu TM,ToM Főtt tészta		TM Tárkonyos zöldséglev. TM Paraj.-pulykás.rak.tészta		TM Sertésrizottó TM Burgonyaleves Csemege uborka			
Energia:	371,4 kCal 1555,0 kJoule	Energia:	832,8 kCal 3391,0 kJoule	Energia:	433,1 kCal 1817,0 kJoule	Energia:	552,9 kCal 2213,4 kJoule	Energia:	380,3 kCal 1594,0 kJoule	Energia:	666,7 kCal 2794,1 kJoule		
Fehérje:	16,8 g	Fehérje:	49,2 g	Fehérje:	26,5 g	Fehérje:	26,9 g	Fehérje:	22,2 g	Fehérje:	22,9 g		
Zsír:	11,2 g	Zsír:	27,1 g	Zsír:	21,0 g	Zsír:	16,1 g	Zsír:	9,1 g	Zsír:	29,7 g		
Szénhidrát:	48,1 g	Szénhidrát:	85,6 g	Szénhidrát:	31,5 g	Szénhidrát:	65,0 g	Szénhidrát:	46,7 g	Szénhidrát:	71,8 g		
Koleszterin:	24,0 g	Koleszterin:	127,5 g	Koleszterin:	51,2 g	Koleszterin:	60,5 g	Koleszterin:	49,2 g	Koleszterin:	56,0 g		
Telített zsír:	1,6 g	Telített zsír:	1,7 g	Telített zsír:	2,8 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	1,2 g	Telített zsír:	3,4 g		
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén,zeller		glutén,zeller		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	0,0 g		13,3 g		0,0 g		0,3 g		0,0 g		1,0 g		
Sótartalom:	3,7 g		3,2 g		5,2 g		5,5 g		2,5 g		4,4 g		
U z s o n n a													
Zsemle Margarin (TM is) Lekvár(regg. v. uzsi)		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Jégretek		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Paprika		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Kígyóuborka		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Jégretek		Zsemle Margarin (TM is) Méz			
Energia:	261,9 kCal 1100,0 kJoule	Energia:	282,9 kCal 1187,8 kJoule	Energia:	286,5 kCal 1202,9 kJoule	Energia:	284,1 kCal 1192,7 kJoule	Energia:	282,9 kCal 1187,8 kJoule	Energia:	287,7 kCal 1206,5 kJoule		
Fehérje:	5,2 g	Fehérje:	11,7 g	Fehérje:	11,9 g	Fehérje:	11,8 g	Fehérje:	11,7 g	Fehérje:	5,2 g		
Zsír:	4,4 g	Zsír:	11,4 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,4 g	Zsír:	4,3 g		
Szénhidrát:	48,9 g	Szénhidrát:	31,6 g	Szénhidrát:	32,2 g	Szénhidrát:	31,8 g	Szénhidrát:	31,6 g	Szénhidrát:	55,1 g		
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	0,0 g		
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	0,0 g		
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom:	15,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		
Sótartalom:	1,0 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		1,0 g		