

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
R e g g e l i													
Körte		Citromos tea		Citromos tea		Citromos tea		Citromos tea		Citromos tea			
Citromos tea		Zsemle		Zsemle		Zsemle		Zsemle		Zsemle			
Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)			
Lekvár(regg. v. uzsi)		TM Felvágott		TM Szalámi		TM Felvágott		TM Szalámi		TM Felvágott			
Zsemle		Paprika		Narancs				Kígyóborka		Paprika			
Energia: 321,6 kCal 1349,9 kJoule		Energia: 345,9 kCal 1451,4 kJoule		Energia: 364,5 kCal 1529,4 kJoule		Energia: 339,9 kCal 1426,2 kJoule		Energia: 343,5 kCal 1441,3 kJoule		Energia: 345,9 kCal 1451,4 kJoule			
Fehérje: 8,5 g		Fehérje: 15,2 g		Fehérje: 15,2 g		Fehérje: 14,8 g		Fehérje: 15,1 g		Fehérje: 15,2 g			
Zsír: 4,5 g		Zsír: 11,7 g		Zsír: 12,5 g		Zsír: 11,6 g		Zsír: 11,6 g		Zsír: 11,7 g			
Szénhidrát: 57,8 g		Szénhidrát: 41,1 g		Szénhidrát: 45,3 g		Szénhidrát: 40,2 g		Szénhidrát: 40,7 g		Szénhidrát: 41,1 g			
Koleszterin: 0,0 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 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: 2,9 g			
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom: 30,3 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g			
Sótartalom: 1,0 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g			
E b é d													
TM Csontleves		TM Zöldbableves		TM Karfiolleves		TM Vegyes zöldségleves		TM Lencseleves(húsos)		TM Köménymaglevés			
TM Vadas pulykaragu		TM Gyros		TM Tarhonyáshús		TM Sült pulykamell		TM Gránátos kocka		TM Fokh.csirkeragu			
TM,ToM Főtt tészta		TM Bulgur		Csemege uborka		TM Kelkáposzta főz.		Kovászos uborka		TM Párolt rizs			
		Lilakáposzta		Banán									
		Paradicsom (szelet)											
Energia: 599,5 kCal 2514,0 kJoule		Energia: 668,3 kCal 2804,0 kJoule		Energia: 662,7 kCal 2668,1 kJoule		Energia: 387,7 kCal 1624,3 kJoule		Energia: 557,6 kCal 2312,7 kJoule		Energia: 716,2 kCal 3006,8 kJoule			
Fehérje: 32,5 g		Fehérje: 28,7 g		Fehérje: 25,6 g		Fehérje: 23,6 g		Fehérje: 21,9 g		Fehérje: 29,9 g			
Zsír: 19,5 g		Zsír: 27,5 g		Zsír: 21,6 g		Zsír: 20,2 g		Zsír: 17,0 g		Zsír: 25,0 g			
Szénhidrát: 65,6 g		Szénhidrát: 71,7 g		Szénhidrát: 80,2 g		Szénhidrát: 24,8 g		Szénhidrát: 73,3 g		Szénhidrát: 88,0 g			
Koleszterin: 95,4 g		Koleszterin: 53,4 g		Koleszterin: 49,0 g		Koleszterin: 65,6 g		Koleszterin: 21,0 g		Koleszterin: 52,8 g			
Telített zsír: 4,9 g		Telített zsír: 3,9 g		Telített zsír: 2,4 g		Telített zsír: 2,5 g		Telített zsír: 1,7 g		Telített zsír: 2,2 g			
zeller,mustár,glutén		glutén,zeller,mustár		glutén		glutén,zeller		glutén,zeller		glutén		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom: 2,2 g		0,0 g		1,2 g		0,1 g		0,1 g		0,0 g			
Sótartalom: 6,1 g		5,2 g		3,1 g		4,8 g		3,5 g		13,9 g			
U z s o n n a													
Zsemle		Zsemle		Zsemle		Zsemle		Zsemle		Zsemle			
Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)			
TM Felvágott		TM Szalámi		TM Felvágott		TM Szalámi		Méz		TM Szalámi			
Kígyóborka				Jégretek		Paprika							
Energia: 284,1 kCal 1192,7 kJoule		Energia: 280,5 kCal 1177,7 kJoule		Energia: 282,9 kCal 1187,8 kJoule		Energia: 286,5 kCal 1202,9 kJoule		Energia: 287,7 kCal 1206,5 kJoule		Energia: 280,5 kCal 1177,7 kJoule			
Fehérje: 11,8 g		Fehérje: 11,5 g		Fehérje: 11,7 g		Fehérje: 11,9 g		Fehérje: 5,2 g		Fehérje: 11,5 g			
Zsír: 11,5 g		Zsír: 11,4 g		Zsír: 11,4 g		Zsír: 11,5 g		Zsír: 4,3 g		Zsír: 11,4 g			
Szénhidrát: 31,8 g		Szénhidrát: 31,3 g		Szénhidrát: 31,6 g		Szénhidrát: 32,2 g		Szénhidrát: 55,1 g		Szénhidrát: 31,3 g			
Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 37,5 g		Koleszterin: 0,0 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: 0,0 g		Telített zsír: 2,9 g			
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		<u><---- Allergének</u>	
Cukortartalom: 0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g			
Sótartalom: 2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		1,0 g		2,2 g			