

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
R e g g e l i													
Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Jégrettek Narancs		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) Méz		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Alma		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Kígyóborka Mandarin					
Energia:	367,2 kCal 1540,7 kJoule	Energia:	347,1 kCal 1455,0 kJoule	Energia:	339,9 kCal 1426,3 kJoule	Energia:	339,9 kCal 1426,2 kJoule	Energia:	343,5 kCal 1441,3 kJoule				
Fehérje:	15,4 g	Fehérje:	8,6 g	Fehérje:	14,8 g	Fehérje:	14,8 g	Fehérje:	15,1 g				
Zsír:	12,5 g	Zsír:	4,5 g	Zsír:	11,6 g	Zsír:	11,6 g	Zsír:	11,6 g				
Szénhidrát:	45,7 g	Szénhidrát:	64,0 g	Szénhidrát:	40,2 g	Szénhidrát:	40,2 g	Szénhidrát:	40,7 g				
Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g				
Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g				
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén					<---- Allergének
Cukortartalom:	15,3 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g				
Sótartalom:	2,2 g		1,0 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g				
E b é d													
TM Lebbencsleves TM Zöldborsófőzelék TM Sült pulykamell		TM Almaleves TM Bolognai spagetti		TM Alföldi gulyásleves TM Grízes tészta Lekvár		TM Brokkoli krémleves TM Pulykapörkölt TM,ToM Főtt tészta		TM Paradicsomleves TM Kukoricás pu.ragu TM Párolt rizs					
Energia:	580,5 kCal 2320,0 kJoule	Energia:	265,6 kCal 1113,8 kJoule	Energia:	781,0 kCal 3164,4 kJoule	Energia:	541,8 kCal 2166,7 kJoule	Energia:	849,2 kCal 3563,5 kJoule				
Fehérje:	34,4 g	Fehérje:	9,9 g	Fehérje:	24,9 g	Fehérje:	26,1 g	Fehérje:	27,4 g				
Zsír:	18,7 g	Zsír:	5,7 g	Zsír:	18,2 g	Zsír:	15,8 g	Zsír:	27,7 g				
Szénhidrát:	57,6 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	106,3 g	Szénhidrát:	63,8 g	Szénhidrát:	115,6 g				
Koleszterin:	68,8 g	Koleszterin:	10,3 g	Koleszterin:	27,0 g	Koleszterin:	57,9 g	Koleszterin:	53,4 g				
Telített zsír:	2,1 g	Telített zsír:	0,6 g	Telített zsír:	1,4 g	Telített zsír:	2,8 g	Telített zsír:	3,6 g				
glutén		glutén,zeller		zeller,glutén		glutén		glutén					<---- Allergének
Cukortartalom:	2,3 g		13,7 g		15,3 g		0,3 g		12,6 g				
Sótartalom:	4,9 g		0,4 g		4,2 g		5,0 g		3,8 g				
U z s o n n a													
Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Kígyóborka		Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi Paprika		Zsemle Margarin (TM is) Lekvár(regg. v. uzsi)					
Energia:	280,5 kCal 1177,7 kJoule	Energia:	284,1 kCal 1192,7 kJoule	Energia:	286,5 kCal 1202,9 kJoule	Energia:	286,5 kCal 1202,9 kJoule	Energia:	261,9 kCal 1100,0 kJoule				
Fehérje:	11,5 g	Fehérje:	11,8 g	Fehérje:	11,9 g	Fehérje:	11,9 g	Fehérje:	5,2 g				
Zsír:	11,4 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	4,4 g				
Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	31,8 g	Szénhidrát:	32,2 g	Szénhidrát:	32,2 g	Szénhidrát:	48,9 g				
Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	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					<---- Allergének
Cukortartalom:	0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		15,0 g				
Sótartalom:	2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		1,0 g				