

2020.01.13	Hétfő	2020.01.14	Kedd	2020.01.15	Szerda	2020.01.16	Csütörtök	2020.01.17	Péntek	2020.01.18	Szombat	2020.01.19	Vasárnap
R e g g e l i													
Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Kígyóuborka Alma		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) Méz		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika Narancs		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi		Citromos tea Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Kígyóuborka Mandarin					
Energia:	410,5 kCal 1720,3 kJoule	Energia:	347,1 kCal 1455,0 kJoule	Energia:	437,5 kCal 1833,6 kJoule	Energia:	406,9 kCal 1705,2 kJoule	Energia:	410,5 kCal 1720,3 kJoule				
Fehérje:	14,9 g	Fehérje:	8,6 g	Fehérje:	15,4 g	Fehérje:	14,6 g	Fehérje:	14,9 g				
Zsír:	19,5 g	Zsír:	4,5 g	Zsír:	20,5 g	Zsír:	19,5 g	Zsír:	19,5 g				
Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	64,0 g	Szénhidrát:	46,2 g	Szénhidrát:	40,2 g	Szénhidrát:	40,7 g				
Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g				
Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g				
glutén,soja		glutén		glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja					<---- Allergének
Cukortartalom:	15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g				
Sótartalom:	2,1 g		1,0 g		2,1 g		2,1 g		2,1 g				
E b é d													
TM Húsleves Cérnametélt TM Székelykáposzta		TM Zöldborsóleves TM Ananászos csirkeragu TM Petr. rizs		TM Pirított tésztalesves TM Sült csirkemell TM Tökfőzelék Alma		TM Vegyes zölds.krémlév. TM Paprikás burg.s.hússal Csalamádé		TM Babgulyás TM Grizes tészta Lekvár					
Energia:	440,8 kCal 1742,4 kJoule	Energia:	692,4 kCal 2907,0 kJoule	Energia:	305,8 kCal 1152,0 kJoule	Energia:	354,6 kCal 1484,5 kJoule	Energia:	783,0 kCal 3286,4 kJoule				
Fehérje:	21,6 g	Fehérje:	28,7 g	Fehérje:	22,7 g	Fehérje:	15,4 g	Fehérje:	28,3 g				
Zsír:	27,1 g	Zsír:	18,8 g	Zsír:	12,2 g	Zsír:	10,9 g	Zsír:	22,7 g				
Szénhidrát:	17,6 g	Szénhidrát:	97,6 g	Szénhidrát:	16,4 g	Szénhidrát:	46,1 g	Szénhidrát:	110,9 g				
Koleszterin:	84,0 g	Koleszterin:	39,6 g	Koleszterin:	52,8 g	Koleszterin:	24,0 g	Koleszterin:	40,1 g				
Telített zsír:	4,9 g	Telített zsír:	1,6 g	Telített zsír:	1,1 g	Telített zsír:	1,5 g	Telített zsír:	3,0 g				
zeller,glutén		glutén		zeller,glutén		glutén,zeller		glutén,zeller					<---- Allergének
Cukortartalom:	2,5 g		2,6 g		0,4 g		0,7 g		15,0 g				
Sótartalom:	6,3 g		4,9 g		5,5 g		2,1 g		4,1 g				
U z s o n n a													
Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi		Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Jégretek		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi		Zsemle Margarin (TM is) TM Felvágott Paprika		Zsemle Margarin (TM is) TM Szalámi					
Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule	Energia:	349,9 kCal 1466,8 kJoule	Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule	Energia:	353,5 kCal 1481,9 kJoule	Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule				
Fehérje:	11,3 g	Fehérje:	11,5 g	Fehérje:	11,3 g	Fehérje:	11,7 g	Fehérje:	11,3 g				
Zsír:	19,3 g	Zsír:	19,3 g	Zsír:	19,3 g	Zsír:	19,4 g	Zsír:	19,3 g				
Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	31,6 g	Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	32,2 g	Szénhidrát:	31,3 g				
Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g				
Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g				
glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja					<---- Allergének
Cukortartalom:	0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g				
Sótartalom:	2,1 g		2,1 g		2,1 g		2,1 g		2,1 g				