

2020.01.20	Hétfő	2020.01.21	Kedd	2020.01.22	Szerda	2020.01.23	Csütörtök	2020.01.24	Péntek	2020.01.25	Szombat	2020.01.26	Vasárnap
<b>R e g g e l i</b>													
<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Kígyóborka</b> <b>Körte</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b> <b>Paprika</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Jégrettek</b> <b>Alma</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Méz</b>		<b>Citromos tea</b> <b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b> <b>Paprika</b> <b>Narancs</b>					
Energia:	410,5 kCal 1720,3 kJoule	Energia:	412,9 kCal 1730,4 kJoule	Energia:	409,3 kCal 1715,4 kJoule	Energia:	347,1 kCal 1455,0 kJoule	Energia:	437,5 kCal 1833,6 kJoule				
Fehérje:	14,9 g	Fehérje:	15,0 g	Fehérje:	14,8 g	Fehérje:	8,6 g	Fehérje:	15,4 g				
Zsír:	19,5 g	Zsír:	19,6 g	Zsír:	19,5 g	Zsír:	4,5 g	Zsír:	20,5 g				
Szénhidrát:	40,7 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	40,5 g	Szénhidrát:	64,0 g	Szénhidrát:	46,2 g				
Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	41,5 g				
Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	6,2 g				
glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja		glutén		glutén,soja					<---- Allergének
Cukortartalom:	15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g		15,2 g				
Sótartalom:	2,1 g		2,1 g		2,1 g		1,0 g		2,1 g				
<b>E b é d</b>													
<b>TM Meggy leves</b> <b>TM Tarhonyáshús</b> <b>Csalamádé</b>		<b>TM Karfiol leves</b> <b>TM Petr. burgonya</b> <b>TM Sült csirkecomb</b> <b>Csemege uborka</b>		<b>TM Vegyes zöldségleves</b> <b>TM Sült pulykamell</b> <b>TM Paradicsomos káp.</b>		<b>TM Köménymag leves</b> <b>TM Must-pórés pulykaragu</b> <b>TM Párolt rizs</b> <b>Alma</b>		<b>TM Csirke raguleves</b> <b>TM Gránátos kocka</b> <b>Csemege uborka</b>					
Energia:	653,9 kCal 2631,0 kJoule	Energia:	524,5 kCal 2195,3 kJoule	Energia:	422,6 kCal 1770,4 kJoule	Energia:	797,1 kCal 3343,3 kJoule	Energia:	433,9 kCal 1794,5 kJoule				
Fehérje:	25,8 g	Fehérje:	31,0 g	Fehérje:	24,1 g	Fehérje:	27,1 g	Fehérje:	18,0 g				
Zsír:	22,1 g	Zsír:	15,2 g	Zsír:	20,4 g	Zsír:	32,1 g	Zsír:	10,7 g				
Szénhidrát:	76,7 g	Szénhidrát:	62,0 g	Szénhidrát:	31,4 g	Szénhidrát:	88,5 g	Szénhidrát:	61,9 g				
Koleszterin:	49,0 g	Koleszterin:	85,0 g	Koleszterin:	65,6 g	Koleszterin:	71,2 g	Koleszterin:	19,8 g				
Telített zsír:	2,4 g	Telített zsír:	0,9 g	Telített zsír:	2,5 g	Telített zsír:	4,7 g	Telített zsír:	0,9 g				
glutén		glutén		glutén,zeller		glutén,mustár		glutén,zeller					<---- Allergének
Cukortartalom:	13,3 g		1,0 g		9,5 g		0,2 g		1,0 g				
Sótartalom:	1,9 g		4,9 g		3,7 g		14,1 g		3,0 g				
<b>U z s o n n a</b>													
<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Lekvár</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Szalámi</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>Kígyóborka</b> <b>TM Szalámi</b>		<b>Zsemle</b> <b>Margarin (TM is)</b> <b>TM Felvágott</b>					
Energia:	261,9 kCal 1100,0 kJoule	Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule	Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule	Energia:	351,1 kCal 1471,7 kJoule	Energia:	347,5 kCal 1456,7 kJoule				
Fehérje:	5,2 g	Fehérje:	11,3 g	Fehérje:	11,3 g	Fehérje:	11,6 g	Fehérje:	11,3 g				
Zsír:	4,4 g	Zsír:	19,3 g	Zsír:	19,3 g	Zsír:	19,4 g	Zsír:	19,3 g				
Szénhidrát:	48,9 g	Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	31,8 g	Szénhidrát:	31,3 g				
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g	Koleszterin:	41,5 g				
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g	Telített zsír:	6,2 g				
glutén		glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja		glutén,soja					<---- Allergének
Cukortartalom:	15,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g				
Sótartalom:	1,0 g		2,1 g		2,1 g		2,1 g		2,1 g				