

2020.03.09	Hétfő	2020.03.10	Kedd	2020.03.11	Szerda	2020.03.12	Csütörtök	2020.03.13	Péntek	2020.03.14	Szombat	2020.03.15	Vasárnap
------------	-------	------------	------	------------	--------	------------	-----------	------------	--------	------------	---------	------------	----------

E b é d

Csontleves Eperlevél Bélszínroló Paradicsomos káposzta Banán		Vegyes gyümölcsleves Bulgur 1/2 adag Párolt vegy.zölds 1/2 adag Sajtos csirkecomb(egész)		Zellerkrémleves Pírított tökmag Paprikás burg.virslivel Csemege uborka		Daragaluska leves Temesvári pulykatokány Párolt rizs		Zselici húsos lev.cs.májjal Dejós szórat Főtt tészta (rövid metélt)			
Energia:	1009,6 kCal 4237,1 kJoule	Energia:	1147,1 kCal 4815,5 kJoule	Energia:	553,9 kCal 2172,9 kJoule	Energia:	1072,6 kCal 4500,6 kJoule	Energia:	963,4 kCal 4037,6 kJoule		
Fehérje:	31,8 g	Fehérje:	78,0 g	Fehérje:	20,6 g	Fehérje:	34,3 g	Fehérje:	33,6 g		
Zsír:	60,1 g	Zsír:	39,9 g	Zsír:	25,1 g	Zsír:	50,5 g	Zsír:	36,7 g		
Szénhidrát:	76,8 g	Szénhidrát:	110,2 g	Szénhidrát:	63,9 g	Szénhidrát:	112,7 g	Szénhidrát:	118,7 g		
Koleszterin:	54,6 g	Koleszterin:	225,9 g	Koleszterin:	55,6 g	Koleszterin:	284,8 g	Koleszterin:	91,7 g		
Telített zsír:	9,8 g	Telített zsír:	3,6 g	Telített zsír:	3,0 g	Telített zsír:	7,9 g	Telített zsír:	4,8 g		
zeller,glutén,szója		glutén,tej		glutén,tej,zeller,olajosmagok,glu uén,szója		glutén,tojás,zeller,tej		glutén,tej,olajosmag			<---- Allergének
Cukortartalom:	14,3 g		17,8 g		2,6 g		0,8 g		13,5 g		
Sótartalom:	5,5 g		4,7 g		6,0 g		6,0 g		4,8 g		