

2018.03.12 Hétfő	2018.03.13 Kedd	2018.03.14 Szerda	2018.03.15 Csütörtök	2018.03.16 Péntek	2018.03.17 Szombat	2018.03.18 Vasárnap
R e g g e l i						
Meggyes tea	Citromos tea	Citromos tea				
Rozsos kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér	Kukoricás kenyér				
Margarin (TM is)	Kenőmájás	Körözött				
Marha párizsi		Kígyóuborka				
Paprika						
Energia: 355,1 kCal 1490,6 kJoule	Energia: 339,8 kCal 1421,8 kJoule	Energia: 208,4 kCal 874,3 kJoule	Energia: kCal kJoule			
Fehérje: 14,7 g	Fehérje: 13,1 g	Fehérje: 8,7 g				
Zsír: 13,5 g	Zsír: 11,5 g	Zsír: 0,8 g				
Szénhidrát: 38,8 g	Szénhidrát: 30,4 g	Szénhidrát: 38,0 g				
Koleszterin: 29,3 g	Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 0,1 g				
Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 4,3 g	Telített zsír: 0,1 g				
glutén, szója	glutén, tej, szója	glutén, tej				<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 20,4 g	20,4 g	20,4 g				
Sótartalom: 1,6 g	1,5 g	0,9 g				
E b é d						
Zöldborsóleves	Karfiol leves	Alma				
Pipi fasírt	Hentes tokány	Zselici húsos lev.cs.májjal				
Tejfölös burgonyafőzelék	Bulgur	Főtt tészta (rövid metélt)				
	Túró rudi	Mákos szórat				
Energia: 1000,2 kCal 4191,7 kJoule	Energia: 1071,3 kCal 4493,4 kJoule	Energia: 928,0 kCal 3894,4 kJoule	Energia: kCal kJoule			
Fehérje: 24,2 g	Fehérje: 36,8 g	Fehérje: 32,5 g				
Zsír: 57,1 g	Zsír: 53,5 g	Zsír: 36,6 g				
Szénhidrát: 88,6 g	Szénhidrát: 104,5 g	Szénhidrát: 110,8 g				
Koleszterin: 5,2 g	Koleszterin: 68,3 g	Koleszterin: 91,7 g				
Telített zsír: 8,2 g	Telített zsír: 12,4 g	Telített zsír: 3,3 g				
glutén, tej, szója, tojás	glutén, tej	glutén, tej, olajosmag				<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 2,7 g	12,6 g	20,0 g				
Sótartalom: 5,3 g	5,3 g	4,8 g				
U z s o n n a						
Zsemle	Félbarna kenyér	Magvas kifli				
Snidlinges tojáskrém	Zelleres vajkrém	Kockasajt				
	Jégeitek					
	Óvári sajt					

Energia:	2992,4 kCal	Energia:	247,3 kCal	Energia:	170,6 kCal	Energia:	kCal
	12521,6 kJoule		1036,2 kJoule		655,6 kJoule		kJoule
Fehérje:	71,6 g	Fehérje:	6,1 g	Fehérje:	6,6 g		
Zsír:	250,7 g	Zsír:	12,2 g	Zsír:	3,8 g		
Szénhidrát:	85,5 g	Szénhidrát:	27,7 g	Szénhidrát:	26,8 g		
Koleszterin:	2859,4 g	Koleszterin:	74,8 g	Koleszterin:	18,0 g		
Telített zsír:	134,9 g	Telített zsír:	7,9 g	Telített zsír:	1,7 g		
glutén, tojás, tej		glutén, tej, zeller		glutén, tej, olajosmag			
Cukortartalom:	42,1 g		2,2 g		0,9 g		
Só tartalom:	3,7 g		1,1 g		1,2 g		

Allergének: