

2017.10.09 Hétfő	2017.10.10 Kedd	2017.10.11 Szerda	2017.10.12 Csütörtök	2017.10.13 Péntek	2017.10.14 Szombat	2017.10.15 Vasárnap
R e g g e l i						
Feketeribizkés tea	Teljes kiőrlésű kenyér	Félbarna kenyér	Kakaó	Citromos tea		
Rozsos kenyér	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Citr.tea/tejes foly.esetén	Teljes kiőrlésű kenyér		
Krémsajt	Kópé szelet	Óvári sajt	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)		
	Jégretek	Citromos tea	Molnárika 65 gr	Zala felvágott		
	Citromos tea			Jégretek		
Energia: 197,6 kCal 829,2 kJoule	Energia: 313,3 kCal 1309,0 kJoule	Energia: 177,2 kCal 744,1 kJoule	Energia: 443,2 kCal 1861,9 kJoule	Energia: 313,3 kCal 1309,0 kJoule		
Fehérje: 14,3 g	Fehérje: 12,1 g	Fehérje: 9,5 g	Fehérje: 10,8 g	Fehérje: 12,1 g		
Zsír: 4,5 g	Zsír: 17,6 g	Zsír: 5,9 g	Zsír: 14,8 g	Zsír: 17,6 g		
Szénhidrát: 38,1 g	Szénhidrát: 31,1 g	Szénhidrát: 36,5 g	Szénhidrát: 71,0 g	Szénhidrát: 31,1 g		
Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 32,4 g	Koleszterin: 0,1 g	Koleszterin: 32,5 g	Koleszterin: 32,4 g		
Telített zsír: 2,3 g	Telített zsír: 4,8 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 5,1 g	Telített zsír: 4,8 g		
glutén,tej	glutén,szója	glutén,tej	tej,glutén,tojás	glutén,szója		
Cukortartalom: 22,3 g	20,4 g	20,4 g	33,4 g	20,4 g		
Sótartalom: 1,3 g	1,8 g	0,8 g	0,5 g	1,8 g		
E b é d						
Tarhonyaleves	Zöldséges brokkolileves	Hagyma krémleves	Zöldbaleves	Májgaluska leves		
Lencsefőzelék	Prit.papr.vagdalt(egyben sült	Sajtos kruton	Burgonya lasagne	Túrós tészta szalonnával		
Sült debreceni kolbász	Petrezselymes burgonya	Kukoricás pulykaragu		Tejföl		
	Kovászos uborka	Párolt rizs		Nektarin		
	Túró rudi	Alma				
Energia: 997,3 kCal 4178,5 kJoule	Energia: 893,7 kCal 3737,9 kJoule	Energia: 1107,4 kCal 4786,2 kJoule	Energia: 590,2 kCal 2469,1 kJoule	Energia: 762,9 kCal 3200,3 kJoule		
Fehérje: 41,4 g	Fehérje: 34,3 g	Fehérje: 36,1 g	Fehérje: 20,0 g	Fehérje: 33,6 g		
Zsír: 52,7 g	Zsír: 33,8 g	Zsír: 37,7 g	Zsír: 21,0 g	Zsír: 27,0 g		
Szénhidrát: 77,9 g	Szénhidrát: 108,9 g	Szénhidrát: 157,1 g	Szénhidrát: 75,4 g	Szénhidrát: 92,1 g		
Koleszterin: 112,6 g	Koleszterin: 690,5 g	Koleszterin: 108,4 g	Koleszterin: 32,4 g	Koleszterin: 562,3 g		
Telített zsír: 18,9 g	Telített zsír: 5,9 g	Telített zsír: 7,2 g	Telített zsír: 2,3 g	Telített zsír: 8,6 g		
tej,glutén,mustár	tej,glutén,tojás	tej,glutén	glutén,tej	tojás,glutén,zeller,tej		
Cukortartalom: 1,3 g	11,4 g	2,2 g	3,1 g	3,8 g		
Sótartalom: 6,1 g	7,2 g	5,7 g	5,3 g	3,0 g		
U z s o n n a						
Zsemle	Félbarna kenyér	Rozsos kenyér	Kukoricás kenyér	Félbarna kenyér		
Kenőmájas	Cukkinikrém	Natúr vajkrém	Snidlinges tojáskrém	Nutella		
Kígyóuborka	Kockasajt	Paprika	Kígyóuborka			
		Sonka				

Allergének:

Allergének:

Energia:	326,9 kCal 1373,0 kJoule	Energia:	247,9 kCal 1040,7 kJoule	Energia:	269,5 kCal 1129,8 kJoule	Energia:	2927,6 kCal 12249,2 kJoule	Energia:	127,9 kCal 537,2 kJoule
Fehérje:	13,2 g	Fehérje:	8,1 g	Fehérje:	10,6 g	Fehérje:	69,4 g	Fehérje:	5,1 g
Zsír:	11,3 g	Zsír:	11,3 g	Zsír:	12,8 g	Zsír:	250,8 g	Zsír:	0,5 g
Szénhidrát:	40,8 g	Szénhidrát:	27,5 g	Szénhidrát:	27,5 g	Szénhidrát:	71,9 g	Szénhidrát:	24,9 g
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	18,0 g	Koleszterin:	32,5 g	Koleszterin:	2859,4 g	Koleszterin:	0,0 g
Telített zsír:	4,3 g	Telített zsír:	1,7 g	Telített zsír:	4,8 g	Telített zsír:	135,0 g	Telített zsír:	0,0 g
glutén,tej,szója		glutén,tojás,tej		glutén,tej,szója		glutén,tojás,tej		glutén,olajosmag,tej	
Cukortartalom:	0,0 g		1,9 g		0,6 g		42,7 g		0,6 g
Sótartalom:	1,9 g		1,4 g		1,5 g		3,3 g		0,7 g

Allergének: