

2017.12.04 Hétfő	2017.12.05 Kedd	2017.12.06 Szerda	2017.12.07 Csütörtök	2017.12.08 Péntek	2017.12.09 Szombat	2017.12.10 Vasárnap
R e g g e l i						
Meggyes tea	Citromos tea	Citromos tea	Tejeskávé	Barackos tea		
Rozsos kenyér	Molnárka 65 gr	Kukoricás kenyér	Citr.tea/tejes foly.esetén	Félbarna kenyér		
Krémsajt	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Túrós táská 65 gr.	Margarin (TM is)		
Paprika	Sonka	Edami sajt		Kópé szelet		
		Kígyóuborka		Paprika		
Energia: 281,5 kCal 1180,2 kJoule	Energia: 566,8 kCal 2372,9 kJoule	Energia: 256,4 kCal 1075,6 kJoule	Energia: 415,7 kCal 1745,4 kJoule	Energia: 385,7 kCal 1616,2 kJoule		
Fehérje: 14,7 g	Fehérje: 16,6 g	Fehérje: 8,7 g	Fehérje: 11,8 g	Fehérje: 14,8 g		
Zsír: 4,6 g	Zsír: 22,5 g	Zsír: 5,9 g	Zsír: 8,9 g	Zsír: 17,7 g		
Szénhidrát: 39,3 g	Szénhidrát: 71,1 g	Szénhidrát: 38,0 g	Szénhidrát: 59,6 g	Szénhidrát: 38,0 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: 7,0 g	Telített zsír: 0,1 g	Telített zsír: 4,9 g	Telített zsír: 4,8 g		
glutén,tej	glutén,tej,tojás,szója	glutén,tej	tej,glutén,tojás	glutén,szója		
Cukortartalom: 22,3 g	21,9 g	20,4 g	33,6 g	20,4 g		
Sótartalom: 1,3 g	1,1 g	0,9 g	0,5 g	1,6 g		
E b é d						
Daragaluska leves	Francia hagymaleves	Zöldséges burgonyaleves	Pírtott tésztalesves	Cukkíni krémleves		
Káposztás csirkeragu	Sajtos kruton	Főtt tojás	Rakott zöldbab	Pírtott tökmag		
Bulgur	Rántott sertésszelet	Finomfőzelék		Milánói szósz		
	Csőben sült vegyes zöldség	Alma		Makaróni		
	Mikulás csomag			Reszelt sajt		
				Narancs		
Energia: 842,1 kCal 3536,2 kJoule	Energia: 1518,0 kCal 6361,4 kJoule	Energia: 427,1 kCal 1790,9 kJoule	Energia: 490,6 kCal 1885,5 kJoule	Energia: 721,5 kCal 3026,5 kJoule		
Fehérje: 43,0 g	Fehérje: 59,5 g	Fehérje: 19,7 g	Fehérje: 18,6 g	Fehérje: 31,1 g		
Zsír: 27,8 g	Zsír: 69,5 g	Zsír: 19,1 g	Zsír: 22,0 g	Zsír: 29,9 g		
Szénhidrát: 99,3 g	Szénhidrát: 158,0 g	Szénhidrát: 40,6 g	Szénhidrát: 40,9 g	Szénhidrát: 94,8 g		
Koleszterin: 250,4 g	Koleszterin: 1547,7 g	Koleszterin: 264,4 g	Koleszterin: 45,3 g	Koleszterin: 47,0 g		
Telített zsír: 2,3 g	Telített zsír: 16,0 g	Telített zsír: 1,2 g	Telített zsír: 6,5 g	Telített zsír: 8,0 g		
glutén,tojás,zeller	tej,glutén,tojás,szója,dió félék,olajosmag	glutén,zeller,tojás,tej	zeller,glutén,tej	tej,glutén,olajosmagok		
Cukortartalom: 0,0 g	46,4 g	0,5 g	1,9 g	6,3 g		
Sótartalom: 5,8 g	5,9 g	4,4 g	6,5 g	5,7 g		
U z s o n n a						
Zsemle	Teljes kiőrlésű kenyér	Félbarna kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas kakaó		
Magyaros vajkrém	Brokkoli krém	Margarin (TM is)	Kenőmájás	Magvas kifli		
Zala felvágott	Jégretek	Lekvár(regg. v. uzsi)	Lilahagyma			

Allergének:

Allergének:

Energia:	457,9 kCal 1918,6 kJoule	Energia:	233,7 kCal 976,6 kJoule	Energia:	272,5 kCal 1144,4 kJoule	Energia:	275,1 kCal 1151,0 kJoule	Energia:	275,2 kCal 1095,2 kJoule
Fehérje:	12,2 g	Fehérje:	5,5 g	Fehérje:	5,2 g	Fehérje:	9,2 g	Fehérje:	11,3 g
Zsír:	26,2 g	Zsír:	8,8 g	Zsír:	5,7 g	Zsír:	11,4 g	Zsír:	5,2 g
Szénhidrát:	42,9 g	Szénhidrát:	21,2 g	Szénhidrát:	48,4 g	Szénhidrát:	21,4 g	Szénhidrát:	45,8 g
Koleszterin:	122,1 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	20,0 g
Telített zsír:	14,3 g	Telített zsír:	0,1 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	4,3 g	Telített zsír:	2,2 g
glutén,tej,szója		glutén,tojás		glutén		glutén,tej,szója		tej,glutén,olajosmag	
Cukortartalom:	2,0 g		1,0 g		20,1 g		0,6 g		18,8 g
Sótartalom:	2,5 g		1,2 g		0,8 g		1,5 g		1,1 g

Allergének: