

2018.12.10 Hétfő	2018.12.11 Kedd	2018.12.12 Szerda	2018.12.13 Csütörtök	2018.12.14 Péntek	2018.12.15 Szombat	2018.12.16 Vasárnap
R e g g e l i						
Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	
Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	
Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	
TM Felvágott	TM Szalámi	TM Felvágott	Méz	TM Felvágott	TM Szalámi	
Paprika		Jégretek		Kígyóuborka	Paprika	
Energia: 345,9 kCal 1451,4 kJoule	Energia: 339,9 kCal 1426,2 kJoule	Energia: 342,3 kCal 1436,3 kJoule	Energia: 347,1 kCal 1455,0 kJoule	Energia: 343,5 kCal 1441,2 kJoule	Energia: 345,9 kCal 1451,4 kJoule	
Fehérje: 15,2 g	Fehérje: 14,8 g	Fehérje: 15,0 g	Fehérje: 8,6 g	Fehérje: 15,1 g	Fehérje: 15,2 g	
Zsír: 11,7 g	Zsír: 11,6 g	Zsír: 11,6 g	Zsír: 4,5 g	Zsír: 11,6 g	Zsír: 11,7 g	
Szénhidrát: 41,1 g	Szénhidrát: 40,2 g	Szénhidrát: 40,5 g	Szénhidrát: 64,0 g	Szénhidrát: 40,7 g	Szénhidrát: 41,1 g	
Koleszterin: 37,5 g	Koleszterin: 37,5 g	Koleszterin: 37,5 g	Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 37,5 g	Koleszterin: 37,5 g	
Telített zsír: 2,9 g	Telített zsír: 2,9 g	Telített zsír: 2,9 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 2,9 g	Telített zsír: 2,9 g	
glutén	glutén	glutén	glutén	glutén	glutén	<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 15,2 g	15,2 g	15,2 g	15,2 g	15,2 g	15,2 g	
Sótartalom: 2,2 g	2,2 g	2,2 g	1,0 g	2,2 g	2,2 g	
E b é d						
TM Vegyes zöldségleves	TM Zöldbableves	TM Karfiol krémleves	TM Csontleves	TM Lencseleves(húsos)	TM Köménymagleves	
TM Sertéspörkölt	TM Gyros	TM Vadas pulykaragu	Párolt pulykamell	TM Gránátos kocka	TM Fokh.csirkeragu	
TM Kelkáposzta főzelék	TM Bulgur	TM,ToM Főtt tészta	TM Sóskamártás	Csemege uborka	TM Párolt rizs	
	Lilakáposzta		Főtt burgonya(fél adag)			
	Paradicsom (szelet)					
	Banán					
Energia: 442,1 kCal 1852,6 kJoule	Energia: 731,3 kCal 3068,6 kJoule	Energia: 306,9 kCal 1286,2 kJoule	Energia: 556,8 kCal 2329,3 kJoule	Energia: 558,1 kCal 2314,7 kJoule	Energia: 716,2 kCal 3006,8 kJoule	
Fehérje: 20,0 g	Fehérje: 29,5 g	Fehérje: 17,0 g	Fehérje: 34,7 g	Fehérje: 21,9 g	Fehérje: 29,9 g	
Zsír: 26,5 g	Zsír: 27,6 g	Zsír: 14,1 g	Zsír: 19,5 g	Zsír: 17,0 g	Zsír: 25,0 g	
Szénhidrát: 27,5 g	Szénhidrát: 86,3 g	Szénhidrát: 22,6 g	Szénhidrát: 51,9 g	Szénhidrát: 73,6 g	Szénhidrát: 88,0 g	
Koleszterin: 49,0 g	Koleszterin: 53,4 g	Koleszterin: 53,4 g	Koleszterin: 107,6 g	Koleszterin: 21,0 g	Koleszterin: 52,8 g	
Telített zsír: 3,0 g	Telített zsír: 3,9 g	Telített zsír: 2,5 g	Telített zsír: 4,2 g	Telített zsír: 1,7 g	Telített zsír: 2,2 g	
glutén,zeller	glutén,zeller,mustár	glutén,mustár,zeller	zeller,glutén	glutén,zeller	glutén	<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 0,1 g	0,0 g	2,2 g	10,0 g	1,0 g	0,0 g	
Sótartalom: 4,0 g	5,2 g	4,9 g	7,0 g	3,5 g	13,9 g	
U z s o n n a						
Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	Zsemle	
Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	Margarin (TM is)	
Lekvár(regg. v. uzsi)	TM Felvágott	TM Szalámi	TM Felvágott	TM Szalámi	TM Felvágott	
	Kígyóuborka		Paprika			

Energia:	261,9 kCal 1100,0 kJoule	Energia:	284,1 kCal 1192,7 kJoule	Energia:	280,5 kCal 1177,7 kJoule	Energia:	286,5 kCal 1202,9 kJoule	Energia:	280,5 kCal 1177,7 kJoule	Energia:	280,5 kCal 1177,7 kJoule
Fehérje:	5,2 g	Fehérje:	11,8 g	Fehérje:	11,5 g	Fehérje:	11,9 g	Fehérje:	11,5 g	Fehérje:	11,5 g
Zsír:	4,4 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,4 g	Zsír:	11,5 g	Zsír:	11,4 g	Zsír:	11,4 g
Szénhidrát:	48,9 g	Szénhidrát:	31,8 g	Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	32,2 g	Szénhidrát:	31,3 g	Szénhidrát:	31,3 g
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g	Koleszterin:	37,5 g
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g	Telített zsír:	2,9 g
glutén		glutén		glutén		glutén		glutén		glutén	
Cukortartalom:	15,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g		0,0 g
Sótartalom:	1,0 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g		2,2 g

Allergének: