

2020.01.20	Hétfő	2020.01.21	Kedd	2020.01.22	Szerda	2020.01.23	Csütörtök	2020.01.24	Péntek	2020.01.25	Szombat	2020.01.26	Vasárnap
R e g g e l i													
Feketeribizskés tea		Citromos tea		Citromos tea		Kakaó		Málnás tea					
Rozsos kenyér		Korpás zsemle		Teljes kiőrlésű kenyér		Kakaós foszlós kalács		Félbarna kenyér					
Krémsajt		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Margarin (TM is)		Húspástétom					
Kígyóuborka		Edami sajt		Sajtos párizsi				Paradicsom					
		Paprika		Jégrettek									
Energia:	278,3 kCal 1166,9 kJoule	Energia:	326,1 kCal 1365,3 kJoule	Energia:	359,8 kCal 1503,6 kJoule	Energia:	443,1 kCal 1864,4 kJoule	Energia:	325,7 kCal 1365,9 kJoule				
Fehérje:	14,7 g	Fehérje:	12,5 g	Fehérje:	10,4 g	Fehérje:	8,7 g	Fehérje:	14,5 g				
Zsír:	4,5 g	Zsír:	7,4 g	Zsír:	17,5 g	Zsír:	14,5 g	Zsír:	9,7 g				
Szénhidrát:	38,8 g	Szénhidrát:	13,4 g	Szénhidrát:	26,7 g	Szénhidrát:	58,1 g	Szénhidrát:	40,1 g				
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,1 g	Koleszterin:	32,4 g	Koleszterin:	32,5 g	Koleszterin:	19,5 g				
Telített zsír:	2,3 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	4,8 g	Telített zsír:	6,0 g	Telített zsír:	0,9 g				
glutén,tej		glutén,tej		glutén,szója		tej,glutén,tojás		glutén,tej		<u><---- Allergének</u>			
Cukortartalom:	22,3 g		19,8 g		12,8 g		28,1 g		21,0 g				
Sótartalom:	1,3 g		1,4 g		1,8 g		0,9 g		1,1 g				
E b é d													
Körte		Karfiolleves		Sajtkrémleves		Csurgatott tojásleves		Alma					
Meggyleves		Burgonyapüré		Pirított kenyérkocka		Must-póré pulykaragu		Csirke becsinált leves					
Tarhonyáshús		Sült csirkecomb(egész)		Paradicsomos káposzta		Párolt rizs		Gránátos kocka					
Csalamádé				Sült debreceni kolbász		Müzli szelet		Csemege uborka					
Energia:	878,8 kCal 3539,5 kJoule	Energia:	852,2 kCal 3571,0 kJoule	Energia:	744,4 kCal 3118,1 kJoule	Energia:	1675,6 kCal 7033,1 kJoule	Energia:	558,6 kCal 2309,1 kJoule				
Fehérje:	34,0 g	Fehérje:	65,4 g	Fehérje:	29,2 g	Fehérje:	78,2 g	Fehérje:	25,5 g				
Zsír:	31,3 g	Zsír:	34,5 g	Zsír:	43,3 g	Zsír:	84,6 g	Zsír:	11,4 g				
Szénhidrát:	100,3 g	Szénhidrát:	62,9 g	Szénhidrát:	54,3 g	Szénhidrát:	131,3 g	Szénhidrát:	82,6 g				
Koleszterin:	68,9 g	Koleszterin:	245,7 g	Koleszterin:	123,5 g	Koleszterin:	3622,1 g	Koleszterin:	35,2 g				
Telített zsír:	4,8 g	Telített zsír:	2,6 g	Telített zsír:	20,3 g	Telített zsír:	8,4 g	Telített zsír:	2,3 g				
glutén,tej		glutén,tej		tej,glutén		glutén,tojás,tej,mustár,olajosm gok		glutén,tej		<u><---- Allergének</u>			
Cukortartalom:	17,9 g		3,6 g		15,7 g		8,4 g		1,8 g				
Sótartalom:	2,5 g		4,5 g		3,6 g		5,8 g		4,6 g				
U z s o n n a													
Ízes táská 50 gr.		Félbarna kenyér		Kukoricás kenyér		Soproni felvágott		Iskolatej					
		Körözött		Nutella		Zsemle		Sajtos kifli					
						Natúr vajkrém							
						Kígyóuborka							
Energia:	243,8 kCal 1020,5 kJoule	Energia:	128,1 kCal 537,8 kJoule	Energia:	338,5 kCal 1419,3 kJoule	Energia:	325,5 kCal 1364,7 kJoule	Energia:	228,4 kCal 955,9 kJoule				
Fehérje:	5,7 g	Fehérje:	5,1 g	Fehérje:	6,3 g	Fehérje:	11,8 g	Fehérje:	9,1 g				
Zsír:	4,2 g	Zsír:	0,5 g	Zsír:	12,8 g	Zsír:	12,2 g	Zsír:	2,3 g				
Szénhidrát:	45,5 g	Szénhidrát:	24,9 g	Szénhidrát:	48,3 g	Szénhidrát:	41,1 g	Szénhidrát:	47,7 g				
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,1 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	32,5 g	Koleszterin:	0,1 g				
Telített zsír:	1,7 g	Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	4,4 g	Telített zsír:	4,8 g	Telített zsír:	0,0 g				
glutén,tej,tojás		glutén,tej		glutén,olajosmag,tej		szója,glutén,tej		tej,glutén		<u><---- Allergének</u>			
Cukortartalom:	1,6 g		0,6 g		22,8 g		0,0 g		0,0 g				
Sótartalom:	0,1 g		0,7 g		0,9 g		2,1 g		1,7 g				