

2019.06.10 Hétfő	2019.06.11 Kedd	2019.06.12 Szerda	2019.06.13 Csütörtök	2019.06.14 Péntek	2019.06.15 Szombat	2019.06.16 Vasárnap
R e g g e l i						
Citromos tea Kukoricás kenyér Krémsajt Paprika	Citromos tea Zsemle Kenőmájás	Tejeskávé Citr.tea/tejes foly.esetén Molnárka 50 gr Margarin (TM is)	Citromos tea Félbarna kenyér Margarin (TM is) Turista szalámi Paradicsom			
Energia: 208,5 kCal 874,1 kJoule Fehérje: 10,3 g Zsír: 3,2 g Szénhidrát: 30,1 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 1,9 g glutén,tej	Energia: 307,3 kCal 1289,7 kJoule Fehérje: 13,2 g Zsír: 8,8 g Szénhidrát: 39,8 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 3,3 g glutén,tej,szója	Energia: 445,2 kCal 1868,8 kJoule Fehérje: 9,3 g Zsír: 12,1 g Szénhidrát: 65,8 g Koleszterin: 25,0 g Telített zsír: 4,2 g tej,glutén,tojás	Energia: 290,6 kCal 1218,0 kJoule Fehérje: 11,0 g Zsír: 13,5 g Szénhidrát: 28,4 g Koleszterin: 24,9 g Telített zsír: 3,7 g glutén,szója			<u>Allergének:</u>
17,2 g 1,2 g	15,2 g 1,5 g	26,2 g 0,4 g	15,7 g 1,3 g			
E b é d						
Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Túró rudi	Vegyes gyümölcsleves Pulyka rizottó Cékla saláta	Nektarin Pirított tésztaleves Fasírt Paradicsomos káposzta	Tárk.csirke raguleves Morzás nudli Lekvár			
Energia: 591,2 kCal 2478,6 kJoule Fehérje: 23,5 g Zsír: 20,5 g Szénhidrát: 74,5 g Koleszterin: 28,0 g Telített zsír: 5,0 g glutén,tej,zeller	Energia: 513,5 kCal 2153,4 kJoule Fehérje: 18,6 g Zsír: 14,1 g Szénhidrát: 73,2 g Koleszterin: 39,3 g Telített zsír: 3,0 g glutén,tej	Energia: 549,6 kCal 2173,8 kJoule Fehérje: 22,1 g Zsír: 21,9 g Szénhidrát: 55,6 g Koleszterin: 531,1 g Telített zsír: 1,7 g zeller,glutén,tojás	Energia: 747,7 kCal 3132,5 kJoule Fehérje: 26,2 g Zsír: 12,3 g Szénhidrát: 132,6 g Koleszterin: 23,8 g Telített zsír: 2,4 g glutén,zeller,tej,tojás			<u>Allergének:</u>
9,2 g 2,4 g	14,3 g 2,6 g	10,1 g 2,9 g	29,1 g 4,8 g			
U z s o n n a						
Vajas pogácsa	Rozsos kenyér Tojáskrém Jégretek	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin (TM is) Párizsi Kígyóuborka	Iskolatej Kifli			

Energia:	379,0 kCal 1586,0 kJoule	Energia:	476,3 kCal 2000,7 kJoule	Energia:	241,3 kCal 1008,0 kJoule	Energia:	194,1 kCal 812,4 kJoule
Fehérje:	9,1 g	Fehérje:	27,2 g	Fehérje:	6,0 g	Fehérje:	6,6 g
Zsír:	2,3 g	Zsír:	28,9 g	Zsír:	13,4 g	Zsír:	1,6 g
Szénhidrát:	47,7 g	Szénhidrát:	23,3 g	Szénhidrát:	15,2 g	Szénhidrát:	37,9 g
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	1870,8 g	Koleszterin:	24,9 g	Koleszterin:	0,1 g
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	1,0 g	Telített zsír:	3,7 g	Telített zsír:	0,0 g
tej,glutén,tojás		glutén,tojás,tej		glutén,szója		tej,glutén	
	0,0 g 1,7 g		0,8 g 1,6 g		0,5 g 1,4 g		0,0 g 0,8 g

Allergének: