

**ÉTLAP 45. hét**

	2018.11.05 Hétfő	2018.11.06 Kedd	2018.11.07 Szerda	2018.11.08 Csütörtök	2018.11.09 Péntek	2018.11.10 Szombat
<b>Reggeli</b>	<b>Barackos tea</b> Túrós táska 65 gr.	<b>Citromos tea</b> Karamell (0,1 liter) Kukoricás kenyér Krémsajt	<b>Citromos tea</b> Kakaó (0,1 liter) Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Kigyóborka	<b>Citromos tea</b> Forrázt tej (0,1 liter) Fahéjas csiga 65 gr.	<b>Málnás tea</b> Vaj Málnás tea Zsemle Turista szalámi Paprika	<b>Citromos tea</b> Vaj Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Jégretek
<b>Allergének:</b>	Energia: 266,0 kCal 1071,1 kJoule Fehérje: 11,1 g Zsír: 3,4 g Szénhidrát: 40,7 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 1,4 g tej, glutén, tojás Cukortartalom: 25,6 g Sótartalom: 0,1 g	Energia: 228,3 kCal 958,0 kJoule Fehérje: 10,0 g Zsír: 3,8 g Szénhidrát: 31,7 g Koleszterin: 8,0 g Telített zsír: 2,3 g tej, glutén Cukortartalom: 25,5 g Sótartalom: 1,0 g	Energia: 326,5 kCal 1366,0 kJoule Fehérje: 9,0 g Zsír: 15,4 g Szénhidrát: 24,2 g Koleszterin: 46,3 g Telített zsír: 7,8 g tej, glutén, szója Cukortartalom: 17,9 g Sótartalom: 1,2 g	Energia: 339,5 kCal 1422,0 kJoule Fehérje: 6,7 g Zsír: 13,6 g Szénhidrát: 41,7 g Koleszterin: 8,0 g Telített zsír: 5,9 g glutén, tej, tojás Cukortartalom: 24,4 g Sótartalom: 0,2 g	Energia: 368,7 kCal 1544,5 kJoule Fehérje: 13,5 g Zsír: 14,2 g Szénhidrát: 39,8 g Koleszterin: 38,3 g Telített zsír: 7,0 g glutén, tej, szója Cukortartalom: 24,3 g Sótartalom: 1,3 g	Energia: 354,7 kCal 1482,6 kJoule Fehérje: 11,9 g Zsír: 16,6 g Szénhidrát: 26,3 g Koleszterin: 45,0 g Telített zsír: 8,0 g glutén, tej, szója Cukortartalom: 24,7 g Sótartalom: 1,2 g
<b>Tízórai</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>	<b>Vegyes gyümölcs</b>
<b>Allergének:</b>	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule Fehérje: 0,0 g Zsír: 0,0 g Szénhidrát: 0,0 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g - Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 0,0 g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes zöldségleves</b> Dinó szelet Sárgaborsófőzelék	<b>Meggye leves</b> Csirkepaprikás(cs.mell) Penne tészta Sütemény	<b>Sajtkrémeleves</b> Levesgyöngy Paprikás burg.virslivel Csemegé uborka	<b>Zöldborsóleves</b> Must-pörés pulykaragu Párolt rizs	<b>Karfiol leves</b> Carbonara spagetti Reszelt sajt	<b>Paradicsomleves</b> Tarthonyás hús Kovácsos uborka
<b>Allergének:</b>	Energia: 567,1 kCal 2378,9 kJoule Fehérje: 18,1 g Zsír: 31,7 g Szénhidrát: 47,8 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 4,1 g glutén, zeller, szója, tojás Cukortartalom: 1,2 g Sótartalom: 2,5 g	Energia: 476,5 kCal 1979,0 kJoule Fehérje: 25,7 g Zsír: 10,6 g Szénhidrát: 65,3 g Koleszterin: 43,4 g Telített zsír: 2,5 g tej, glutén, tojás Cukortartalom: 10,6 g Sótartalom: 2,2 g	Energia: 393,8 kCal 1559,1 kJoule Fehérje: 12,4 g Zsír: 15,9 g Szénhidrát: 41,8 g Koleszterin: 36,0 g Telített zsír: 3,6 g tej, glutén, tojás, szója Cukortartalom: 2,6 g Sótartalom: 3,6 g	Energia: 686,1 kCal 2877,4 kJoule Fehérje: 25,3 g Zsír: 26,7 g Szénhidrát: 77,0 g Koleszterin: 69,0 g Telített zsír: 4,4 g glutén, tej, mustár Cukortartalom: 0,9 g Sótartalom: 4,1 g	Energia: 329,9 kCal 1384,6 kJoule Fehérje: 13,8 g Zsír: 11,7 g Szénhidrát: 40,5 g Koleszterin: 40,0 g Telített zsír: 3,4 g glutén, tej Cukortartalom: 0,7 g Sótartalom: 2,8 g	Energia: 562,6 kCal 2270,8 kJoule Fehérje: 21,8 g Zsír: 20,9 g Szénhidrát: 61,8 g Koleszterin: 39,2 g Telített zsír: 2,3 g glutén Cukortartalom: 10,3 g Sótartalom: 2,4 g
<b>Uzsonna</b>	<b>Málnás tea</b> Magvas kifli Iskolatej	<b>Citromos tea</b> Vaj Rozsos kenyér Főtt tojás Paradicsom	<b>Meggyes tea</b> Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrém	<b>Citromos tea</b> Álma Szilvás,tökmagos gabona	<b>Barackos tea</b> Vaj Rozsos kenyér Méz	<b>Málnás tea</b> Vajas pogácsa
<b>Allergének:</b>	Energia: 185,3 kCal 716,6 kJoule Fehérje: 7,6 g Zsír: 1,4 g Szénhidrát: 33,0 g Koleszterin: 0,1 g Telített zsír: 0,0 g glutén, tej, olajosmagvak Cukortartalom: 12,2 g Sótartalom: 0,9 g	Energia: 264,8 kCal 1110,5 kJoule Fehérje: 11,6 g Zsír: 11,4 g Szénhidrát: 23,4 g Koleszterin: 180,4 g Telített zsír: 4,9 g glutén, tej, tojás Cukortartalom: 13,6 g Sótartalom: 0,4 g	Energia: 491,9 kCal 2061,9 kJoule Fehérje: 6,4 g Zsír: 7,6 g Szénhidrát: 24,1 g Koleszterin: 46,0 g Telített zsír: 4,9 g glutén, tej Cukortartalom: 20,4 g Sótartalom: 0,6 g	Energia: 155,7 kCal 651,4 kJoule Fehérje: 6,1 g Zsír: 7,3 g Szénhidrát: 15,3 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 2,1 g glutén, szója, olajosmag Cukortartalom: 20,4 g Sótartalom: 0,1 g	Energia: 283,8 kCal 1188,4 kJoule Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,1 g Szénhidrát: 42,6 g Koleszterin: 18,4 g Telített zsír: 4,0 g tej, glutén Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,4 g	Energia: 426,7 kCal 1785,6 kJoule Fehérje: 11,8 g Zsír: 2,4 g Szénhidrát: 54,8 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g tej, glutén, tojás Cukortartalom: 12,2 g Sótartalom: 1,7 g