

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
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

Reggeli	Barackos tea Túrós táská 65 gr.	Citromos tea Karamell (0,1 liter) Kukoricás kenyér Krémsajt	Citromos tea Kakaó (0,1 liter) Vaj Teljes kiőrlésű kenyér Párizsi Kigyóborka	Citromos tea Forrált tej (0,1 liter) Fahéjas csiga 65 gr.	Málnás tea Vaj Málnás tea Zsemle Turista szálmami Paprika	Citromos tea Vaj Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Jégretek	
Allergének:	Energia: 320,3 kCal 1340,1 kJoule Fehérje: 13,8 g Zsír: 4,2 g Szénhidrát: 50,9 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 1,7 g Cukortartalom: 32,0 g Sótartalom: 0,1 g	Energia: 285,5 kCal 1198,1 kJoule Fehérje: 12,5 g Zsír: 4,7 g Szénhidrát: 39,7 g Koleszterin: 10,0 g Telített zsír: 2,9 g Cukortartalom: 31,9 g Sótartalom: 1,3 g	Energia: 408,5 kCal 1708,9 kJoule Fehérje: 11,3 g Zsír: 19,3 g Szénhidrát: 30,3 g Koleszterin: 57,9 g Telített zsír: 9,8 g Cukortartalom: 22,5 g Sótartalom: 1,4 g	Energia: 424,5 kCal 1778,1 kJoule Fehérje: 8,4 g Zsír: 17,1 g Szénhidrát: 52,2 g Koleszterin: 10,0 g Telített zsír: 7,4 g Cukortartalom: 30,5 g Sótartalom: 0,2 g	Energia: 461,1 kCal 1931,8 kJoule Fehérje: 16,9 g Zsír: 17,8 g Szénhidrát: 49,8 g Koleszterin: 47,9 g Telített zsír: 8,7 g Cukortartalom: 30,5 g Sótartalom: 1,6 g	Energia: 443,7 kCal 1854,4 kJoule Fehérje: 14,9 g Zsír: 20,7 g Szénhidrát: 33,0 g Koleszterin: 56,2 g Telített zsír: 10,0 g Cukortartalom: 30,9 g Sótartalom: 1,6 g	
Tízórai	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	
Allergének:	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	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
Ebéd	Vegyes zöldségleves Dinó szelet Sárgaborsófőzelék	Meggye leves Csirkepaprikás(cs.mell) Penne tészta Sütemény	Sajtkrémeleves Levesgyöngy Paprikás burg.virslivel Csmegeg uborka	Zöldborsóleves Must-pörés pulykaragu Párolt rizs	Karfiol leves Carbonara spagetti Reszelt sajt	Paradicsomleves Tarthonyáshús Kovásszos uborka	
Allergének:	Energia: 707,9 kCal 2969,5 kJoule Fehérje: 22,6 g Zsír: 39,5 g Szénhidrát: 59,8 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 5,1 g Cukortartalom: 1,5 g Sótartalom: 3,2 g	Energia: 595,8 kCal 2474,4 kJoule Fehérje: 32,1 g Zsír: 13,2 g Szénhidrát: 81,6 g Koleszterin: 54,2 g Telített zsír: 3,1 g Cukortartalom: 13,2 g Sótartalom: 2,8 g	Energia: 492,1 kCal 1948,2 kJoule Fehérje: 15,5 g Zsír: 19,9 g Szénhidrát: 52,3 g Koleszterin: 86,2 g Telített zsír: 4,5 g Cukortartalom: 3,3 g Sótartalom: 4,6 g	Energia: 856,7 kCal 3593,0 kJoule Fehérje: 31,7 g Zsír: 33,3 g Szénhidrát: 96,3 g Koleszterin: 86,2 g Telített zsír: 5,5 g Cukortartalom: 1,1 g Sótartalom: 5,0 g	Energia: 412,5 kCal 1731,1 kJoule Fehérje: 17,3 g Zsír: 14,6 g Szénhidrát: 50,7 g Koleszterin: 50,0 g Telített zsír: 4,3 g Cukortartalom: 0,9 g Sótartalom: 3,5 g	Energia: 703,4 kCal 2838,7 kJoule Fehérje: 27,2 g Zsír: 26,1 g Szénhidrát: 77,3 g Koleszterin: 49,0 g Telített zsír: 2,8 g Cukortartalom: 0,9 g Sótartalom: 2,9 g	Energia: 703,4 kCal 2838,7 kJoule Fehérje: 27,2 g Zsír: 26,1 g Szénhidrát: 77,3 g Koleszterin: 49,0 g Telített zsír: 2,8 g Cukortartalom: 0,9 g Sótartalom: 2,9 g
Uzsonna	Magvas kifli Iskolatej	Vaj Rozsos kenyér Főtt tojás Paradicsom	Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrém	Alma Szilvás,tökmagos gabona	Vaj Rozsos kenyér Méz	Vajas pogácsa	
Allergének:	Energia: 137,6 kCal 517,0 kJoule Fehérje: 4,9 g Zsír: 1,3 g Szénhidrát: 25,8 g Koleszterin: 0,1 g Telített zsír: 0,0 g Cukortartalom: 12,2 g Sótartalom: 0,9 g	Energia: 271,4 kCal 1138,6 kJoule Fehérje: 11,2 g Zsír: 14,1 g Szénhidrát: 20,3 g Koleszterin: 225,5 g Telített zsír: 5,0 g Cukortartalom: 13,6 g Sótartalom: 0,4 g	Energia: 189,5 kCal 794,2 kJoule Fehérje: 4,6 g Zsír: 9,4 g Szénhidrát: 21,3 g Koleszterin: 57,5 g Telített zsír: 6,1 g Cukortartalom: 20,4 g Sótartalom: 0,6 g	Energia: 108,0 kCal 451,9 kJoule Fehérje: 3,5 g Zsír: 7,2 g Szénhidrát: 8,2 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 2,1 g Cukortartalom: 20,4 g Sótartalom: 0,1 g	Energia: 295,1 kCal 1236,1 kJoule Fehérje: 5,2 g Zsír: 8,7 g Szénhidrát: 44,3 g Koleszterin: 23,0 g Telített zsír: 5,0 g Cukortartalom: 12,6 g Sótartalom: 0,4 g	Energia: 379,0 kCal 1586,0 kJoule Fehérje: 9,1 g Zsír: 2,3 g Szénhidrát: 47,7 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 1,7 g	Energia: 379,0 kCal 1586,0 kJoule Fehérje: 9,1 g Zsír: 2,3 g Szénhidrát: 47,7 g Koleszterin: 0,0 g Telített zsír: 0,0 g Cukortartalom: 0,0 g Sótartalom: 1,7 g