

2019.05.13 Hétfő	2019.05.14 Kedd	2019.05.15 Szerda	2019.05.16 Csütörtök	2019.05.17 Péntek	2019.05.18 Szombat	2019.05.19 Vasárnap
---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------

R e g g e l i

Vaj	Kakaó (0,1 liter)	Tejeskávé (0,1 liter)	Karamell (0,1 liter)	Feketeribizskés tea		
Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea	Félbarna kenyér		
Teljes kiőrlésű kenyér	Rozsos kenyér	Vaj	Almás rétes 50 gr.	Főtt virsli		
Zala felvágott	Kolbászkrem	Félbarna kenyér		Mustár		
	Jégeetek	Sonka		Ketchup		
	Paprika					
Energia: 349,9 kCal 1462,0 kJoule	Energia: 321,3 kCal 1349,3 kJoule	Energia: 405,7 kCal 1700,7 kJoule	Energia: 462,2 kCal 1941,3 kJoule	Energia: 317,4 kCal 1331,7 kJoule		
Fehérje: 10,1 g	Fehérje: 12,1 g	Fehérje: 13,3 g	Fehérje: 10,6 g	Fehérje: 14,2 g		
Zsír: 17,6 g	Zsír: 11,2 g	Zsír: 19,2 g	Zsír: 17,2 g	Zsír: 11,0 g		
Szénhidrát: 23,6 g	Szénhidrát: 35,8 g	Szénhidrát: 36,0 g	Szénhidrát: 58,0 g	Szénhidrát: 30,9 g		
Koleszterin: 47,9 g	Koleszterin: 34,0 g	Koleszterin: 57,9 g	Koleszterin: 10,0 g	Koleszterin: 37,5 g		
Telített zsír: 8,7 g	Telített zsír: 2,3 g	Telített zsír: 9,7 g	Telített zsír: 7,4 g	Telített zsír: 0,0 g		
tej,glutén,szója	tej,glutén,mustár,szója	tej,glutén,szója	tej,glutén	glutén,gluén,szója,mustár		
Cukortartalom: 15,7 g	23,0 g	23,0 g	40,5 g	17,4 g		
Sótartalom: 1,3 g	0,9 g	1,3 g	0,2 g	2,0 g		

Allergének:

T í z ó r a i

Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs	Vegyes gyümölcs		
Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule	Energia: 0,0 kCal 0,1 kJoule		
Fehérje: 0,0 g	Fehérje: 0,0 g	Fehérje: 0,0 g	Fehérje: 0,0 g	Fehérje: 0,0 g		
Zsír: 0,0 g	Zsír: 0,0 g	Zsír: 0,0 g	Zsír: 0,0 g	Zsír: 0,0 g		
Szénhidrát: 0,0 g	Szénhidrát: 0,0 g	Szénhidrát: 0,0 g	Szénhidrát: 0,0 g	Szénhidrát: 0,0 g		
Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 0,0 g	Koleszterin: 0,0 g		
Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 0,0 g		
Cukortartalom: 0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g		
Sótartalom: 0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g		

Allergének:

E b é d

Tarhonyaleves	Paradicsomleves	Húsleves	Vegyes gyümölcsleves	Palócleves		
Dínó szelet	Pulykaragu Stroganoff	Cérumetélt	Rakott burgonya	Főtt tészta (rövid metélt)		
Tökfőzelék	Penne tészta	Székelykáposzta	Savanyú paradicsom	Mákos szórát		
		Tejföl				
		Sütemény				

Energia:	680,9 kCal 2855,9 kJoule	Energia:	715,5 kCal 3001,8 kJoule	Energia:	537,7 kCal 2147,7 kJoule	Energia:	479,0 kCal 2004,8 kJoule	Energia:	830,8 kCal 3373,5 kJoule
Fehérje:	12,7 g	Fehérje:	27,2 g	Fehérje:	23,5 g	Fehérje:	19,0 g	Fehérje:	25,8 g
Zsír:	49,9 g	Zsír:	27,7 g	Zsír:	35,3 g	Zsír:	14,5 g	Zsír:	36,5 g
Szénhidrát:	39,6 g	Szénhidrát:	83,1 g	Szénhidrát:	20,8 g	Szénhidrát:	63,2 g	Szénhidrát:	87,6 g
Koleszterin:	8,3 g	Koleszterin:	49,5 g	Koleszterin:	100,0 g	Koleszterin:	143,0 g	Koleszterin:	32,0 g
Telített zsír:	6,7 g	Telített zsír:	3,4 g	Telített zsír:	9,9 g	Telített zsír:	1,2 g	Telített zsír:	3,5 g
tej,glutén,szója,tojás	glutén,tej	zeller,glutén,tej,tojás	glutén,tej,tojás,szója	glutén,tej,olajosmag					
Cukortartalom:	2,0 g	13,4 g	4,1 g	15,1 g	15,7 g				
Sótartalom:	4,4 g	2,9 g	6,3 g	4,0 g	3,5 g				

Allergének:

U z s o n n a

Málnás tea		Meggyes tea		Feketeribizskés tea		Citromos tea		Citromos tea	
Zsemle		Vaj		Korpás kifli		Rozsos kenyér		Teljes kiórlésű kenyér	
Zöldfűszeres vajkrém		Félbarna kenyér		Kockasajt		Húspástétom		Kukoricás krémsajt	
Kígyóuborka		Méz				Paradicsom		Kígyóuborka	
Energia:	304,8 kCal 1277,4 kJoule	Energia:	347,7 kCal 1455,8 kJoule	Energia:	230,0 kCal 904,1 kJoule	Energia:	257,3 kCal 1079,3 kJoule	Energia:	239,2 kCal 999,6 kJoule
Fehérje:	9,4 g	Fehérje:	8,4 g	Fehérje:	9,9 g	Fehérje:	11,2 g	Fehérje:	9,1 g
Zsír:	9,6 g	Zsír:	8,6 g	Zsír:	3,9 g	Zsír:	7,8 g	Zsír:	3,3 g
Szénhidrát:	42,3 g	Szénhidrát:	52,4 g	Szénhidrát:	35,7 g	Szénhidrát:	31,6 g	Szénhidrát:	30,8 g
Koleszterin:	57,5 g	Koleszterin:	23,0 g	Koleszterin:	18,0 g	Koleszterin:	15,0 g	Koleszterin:	1,2 g
Telített zsír:	6,1 g	Telített zsír:	5,0 g	Telített zsír:	1,7 g	Telített zsír:	0,7 g	Telített zsír:	1,6 g
glutén,tej	tej,glutén	glutén,tej	glutén,tej	glutén,tej	glutén,tej	glutén,tej	glutén,tej	glutén,tej	
Cukortartalom:	16,5 g	15,7 g	16,1 g	16,2 g	16,8 g				
Sótartalom:	1,2 g	0,6 g	1,2 g	0,8 g	1,1 g				

Allergének: