

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	Cénametélt	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

<b>Zsemle</b>		<b>Vaj</b>		<b>Korpás kifli</b>		<b>Rozsos kenyér</b>		<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	
<b>Zöldfűszeres vajkrém</b>		<b>Félbarna kenyér</b>		<b>Kockasajt</b>		<b>Húspástétom</b>		<b>Kukoricás krémsajt</b>	
<b>Kígyóuborka</b>		<b>Méz</b>				<b>Paradicsom</b>		<b>Kígyóuborka</b>	
Energia:	245,4 kCal 1028,9 kJoule	Energia:	288,3 kCal 1207,3 kJoule	Energia:	170,6 kCal 655,6 kJoule	Energia:	197,9 kCal 830,8 kJoule	Energia:	179,8 kCal 751,1 kJoule
Fehérje:	6,1 g	Fehérje:	5,1 g	Fehérje:	6,6 g	Fehérje:	7,9 g	Fehérje:	5,7 g
Zsír:	9,4 g	Zsír:	8,4 g	Zsír:	3,8 g	Zsír:	7,7 g	Zsír:	3,1 g
Szénhidrát:	33,4 g	Szénhidrát:	43,5 g	Szénhidrát:	26,8 g	Szénhidrát:	22,7 g	Szénhidrát:	21,9 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	
Cukortartalom:	1,3 g		0,5 g		0,9 g		1,0 g		1,6 g
Sótartalom:	1,2 g		0,6 g		1,2 g		0,8 g		1,1 g

Allergének: