

2018.06.04 Hétfő	2018.06.05 Kedd	2018.06.06 Szerda	2018.06.07 Csütörtök	2018.06.08 Péntek	2018.06.09 Szombat	2018.06.10 Vasárnap
<b>R e g g e l i</b>						
<b>Citromos tea</b>	<b>Citromos tea</b>	<b>Citromos tea</b>	<b>Karamell</b>	<b>Feketeribizskés tea</b>		
<b>Kukoricás kenyér</b>	<b>Rozsos kenyér</b>	<b>Félbarna kenyér</b>	<b>Citr.tea/tejes foly.esetén</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>		
<b>Margarin (TM is)</b>	<b>Margarin (TM is)</b>	<b>Margarin (TM is)</b>	<b>Molnárika 65 gr</b>	<b>Margarin (TM is)</b>		
<b>Kópé szelet</b>	<b>Trappista sajt</b>	<b>Löncs felvágott</b>	<b>Margarin (TM is)</b>	<b>Zala felvágott</b>		
<b>Kígyóuborka</b>	<b>Jégeitek</b>			<b>Kígyóuborka</b>		
Energia: 381,0 kCal 1596,7 kJoule	Energia: 265,2 kCal 1112,9 kJoule	Energia: 377,9 kCal 1583,4 kJoule	Energia: 648,0 kCal 2719,1 kJoule	Energia: 390,9 kCal 1633,6 kJoule		
Fehérje: 13,5 g	Fehérje: 9,9 g	Fehérje: 14,3 g	Fehérje: 16,4 g	Fehérje: 12,2 g		
Zsír: 17,6 g	Zsír: 6,3 g	Zsír: 17,6 g	Zsír: 15,9 g	Zsír: 17,6 g		
Szénhidrát: 38,4 g	Szénhidrát: 38,0 g	Szénhidrát: 36,9 g	Szénhidrát: 95,3 g	Szénhidrát: 31,3 g		
Koleszterin: 32,4 g	Koleszterin: 0,1 g	Koleszterin: 32,4 g	Koleszterin: 32,5 g	Koleszterin: 32,4 g		
Telített zsír: 4,9 g	Telített zsír: 0,0 g	Telített zsír: 4,8 g	Telített zsír: 5,4 g	Telített zsír: 4,8 g		
glutén, szója	glutén, tej	glutén, szója	tej, glutén, tojás	glutén, szója		<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 20,4 g	20,4 g	20,4 g	53,3 g	20,4 g		
Sótartalom: 1,8 g	0,7 g	1,6 g	0,5 g	1,8 g		
<b>E b é d</b>						
<b>Savanyú fejtett bableves</b>	<b>Csurgatott tojásleves</b>	<b>Alma</b>	<b>Brokkoli krémleves</b>	<b>Körte</b>		
<b>Páztortarhonya</b>	<b>Cs.mellragu(jogh,bacon,sajt)</b>	<b>Tavaszi zöldségleves</b>	<b>Píritott napraforgómag</b>	<b>Alföldi gulyásleves</b>		
<b>Kovásszos uborka</b>	<b>Galuska</b>	<b>Főtt-füstölt sertésstarja</b>	<b>Lecsós pulykaragu</b>	<b>Spagetti</b>		
	<b>Sütemény</b>	<b>Paradicsomos káposzta</b>	<b>Párolt rizs</b>	<b>Tejföl</b>		
				<b>Reszelt sajt</b>		
Energia: 740,1 kCal 3072,4 kJoule	Energia: 1482,4 kCal 6222,9 kJoule	Energia: 578,7 kCal 2428,7 kJoule	Energia: 1034,8 kCal 4202,7 kJoule	Energia: 898,2 kCal 3628,1 kJoule		
Fehérje: 29,6 g	Fehérje: 82,7 g	Fehérje: 26,7 g	Fehérje: 36,6 g	Fehérje: 29,7 g		
Zsír: 24,7 g	Zsír: 70,4 g	Zsír: 31,6 g	Zsír: 42,2 g	Zsír: 28,0 g		
Szénhidrát: 92,1 g	Szénhidrát: 108,4 g	Szénhidrát: 41,1 g	Szénhidrát: 112,9 g	Szénhidrát: 102,7 g		
Koleszterin: 65,0 g	Koleszterin: 3575,2 g	Koleszterin: 98,8 g	Koleszterin: 98,2 g	Koleszterin: 55,9 g		
Telített zsír: 0,8 g	Telített zsír: 2,5 g	Telített zsír: 3,7 g	Telített zsír: 7,2 g	Telített zsír: 7,7 g		
glutén, zeller, szója	glutén, tojás, tej	tej, glutén	tej, glutén, olajosmag	zeller, glutén, tej		<u>Allergének:</u>
Cukortartalom: 0,7 g	3,1 g	12,4 g	1,5 g	2,4 g		
Sótartalom: 5,3 g	7,6 g	5,7 g	6,4 g	3,9 g		
<b>U z s o n n a</b>						
<b>Zsemle</b>	<b>Félbarna kenyér</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>Rozsos kenyér</b>	<b>Müzli szelet</b>		
<b>Margarin (TM is)</b>	<b>Húspástétom</b>	<b>Libazsír</b>	<b>Krémsajt</b>	<b>Alma</b>		
<b>Méz</b>		<b>Lilahagyma</b>	<b>Paprika</b>			

Energia:	374,0 kCal 1568,4 kJoule	Energia:	248,5 kCal 1042,6 kJoule	Energia:	381,9 kCal 1595,5 kJoule	Energia:	204,2 kCal 857,0 kJoule	Energia:	77,6 kCal 324,9 kJoule
Fehérje:	6,8 g	Fehérje:	10,1 g	Fehérje:	3,1 g	Fehérje:	10,4 g	Fehérje:	1,2 g
Zsír:	5,6 g	Zsír:	9,5 g	Zsír:	26,3 g	Zsír:	4,4 g	Zsír:	1,3 g
Szénhidrát:	71,6 g	Szénhidrát:	28,5 g	Szénhidrát:	21,3 g	Szénhidrát:	27,7 g	Szénhidrát:	14,7 g
Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	19,5 g	Koleszterin:	59,8 g	Koleszterin:	0,0 g	Koleszterin:	0,0 g
Telített zsír:	0,0 g	Telített zsír:	0,9 g	Telített zsír:	8,6 g	Telített zsír:	2,3 g	Telített zsír:	0,6 g
glutén		glutén,tej		glutén		glutén,tej		glutén,tej,olajosmagok	
Cukortartalom:	0,0 g		1,2 g		0,6 g		2,5 g		5,4 g
Sótartalom:	1,3 g		1,1 g		0,9 g		1,3 g		0,1 g

Allergének: