

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
Tízórai	TEJESKÁVÉ 2,8% tejből Fatörzs Delma joghurtos margarin Narancs	TEJ 2,8%-os NapsiOvi Fetazell krém Teljes kiőrlésű kifli Tv-paprika Alma	TEJ 2,8%-os Kakaós gabonagolyó Banán	KAKAÓ 1,5% tejből Pick Uzsonna szelet Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika Mandarin	TEJ 2,8%-os Bundás kenyér Alma	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 1527 kj /364 kc Fehérje: 13,3 gr Szh.: 47,8 gr Cuk:8,9gr Só:0,5 gr Zsír:15,7 gr Tzs:1,3 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1298 kj /309 kc Fehérje: 13,5 gr Szh.: 39,8 gr Cuk:0,9gr Só:0,3 gr Zsír:10 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1456 kj /347 kc Fehérje: 12,7 gr Szh.: 58,3 gr Cuk:11gr Só:0,1 gr Zsír:9,5 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1399 kj /333 kc Fehérje: 16,1 gr Szh.: 45,7 gr Cuk:5,9gr Só:0,7 gr Zsír:5,2 gr Tzs:1,5 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2770 kj /660 kc Fehérje: 18,4 gr Szh.: 48,3 gr Cuk:0gr Só:1,6 gr Zsír:46,1 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,6 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	
Ebéd	Palóclevés Zöldbabbal Diós metélt	Kelkáposzta főzelék Cukkinis pulykafasírt Búzakenyér teljes kiőrlésű Györi édes teljes kiőrlésű kakaós keksz	Sertés raguleves zöldborsóval Búzakenyér teljes kiőrlésű Vargabéles	Sárgaborsó főzelék Sült sertés tarja Búzakenyér teljes kiőrlésű	Csirkepörkölt Bulgur Uborkasaláta	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 2437 kj /580 kc Fehérje: 21,5 gr Szh.: 68,6 gr Cuk:12,5gr Só:3,5 gr Zsír:22,1 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2096 kj /499 kc Fehérje: 23,2 gr Szh.: 50,2 gr Cuk:2,7gr Só:2 gr Zsír:21,6 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,6 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1860 kj /443 kc Fehérje: 23,1 gr Szh.: 59,9 gr Cuk:17,1gr Só:2,1 gr Zsír:12,7 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2528 kj /602 kc Fehérje: 14,6 gr Szh.: 36,4 gr Cuk:0gr Só:3,3 gr Zsír:12,8 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1992 kj /474 kc Fehérje: 30,6 gr Szh.: 58,5 gr Cuk:3gr Só:3,1 gr Zsír:11,9 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Földimogyoró,</i>	

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
Uzsonna	Csipkebogyó- hibiszkusz tea Soproni felvágott Teljes kiőrlésű búzakenyér Jégsaláta	Víz Sárgabarack lekváros TK kenyér	Málna tea Trappista sajtkecskák Kornspitz kifli Paradicsom	Citrus-menta tea Mizó magyaros vajkrém Korpás zsemle Lilahagyma	Erdei gyümölcs tea Sajtos croissant	
	Tápérték / Allergének: En: 754 kj /180 kc Fehérje: 6 gr Szh.: 27,3 gr Cuk:7,1gr Só:1 gr Zsír:4,6 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 544 kj /130 kc Fehérje: 3,8 gr Szh.: 19,9 gr Cuk:4,5gr Só:0,8 gr Zsír:4,3 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 820 kj /195 kc Fehérje: 8,9 gr Szh.: 21,8 gr Cuk:7,3gr Só:0,8 gr Zsír:6,9 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,1 gr Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 642 kj /153 kc Fehérje: 4,4 gr Szh.: 24,7 gr Cuk:0,4gr Só:0,6 gr Zsír:0,9 gr Tzs:2,3 gr Kalc:0 gr Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 1034 kj /246 kc Fehérje: 8,2 gr Szh.: 19,2 gr Cuk:2,4gr Só:0,6 gr Zsír:7,2 gr Tzs:7,7 gr Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 4718 kj /1123 kc Fehérje: 40,8 gr Szh.: 143,8 gr Cuk:28,6gr Só:5 gr Zsír:42,4 gr Tzs:2 gr Kalc:0,5 gr	En: 3939 kj /938 kc Fehérje: 40,6 gr Szh.: 109,9 gr Cuk:8,1gr Só:3,2 gr Zsír:36 gr Tzs:0,6 gr Kalc:1 gr	En: 4136 kj /985 kc Fehérje: 44,7 gr Szh.: 140 gr Cuk:35,4gr Só:3 gr Zsír:29,1 gr Tzs:1 gr Kalc:0,8 gr	En: 4569 kj /1088 kc Fehérje: 35,1 gr Szh.: 106,8 gr Cuk:6,3gr Só:4,6 gr Zsír:19 gr Tzs:3,9 gr Kalc:0,4 gr	En: 5796 kj /1380 kc Fehérje: 57,1 gr Szh.: 126 gr Cuk:5,4gr Só:5,3 gr Zsír:65,3 gr Tzs:7,9 gr Kalc:0,6 gr	