

	2018.12.03. hétfő	2018.12.04. kedd	2018.12.05. szerda	2018.12.06. csütörtök	2018.12.07. péntek	2018.12.08. szombat
<b>Tízórai</b>	<b>KAKAÓ 2,8% tejből</b> Delma joghurtos margarin Fatörzs Banán	<b>TEJ 2,8%-os</b> Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom Narancs	<b>TEJ 2,8%-os</b> Lekváros táska Alma	<b>TEJ 2,8%-os</b> Sága Royal aszpikos pulykaszelet Szezámós rozsos kifli Kaliforniai paprika Mandarin	<b>TEJ 2,8%-os</b> Bundás kenyér Alma	
	Tápérték / Allergének: En: 1921 kj /457 kc Fehérje: 14,6 gr Szh.: 67,9 gr Cuk:9,4gr Só:0,5 gr Zsír:14,7 gr Tzs:1,3 gr Kalc:0,5 gr  Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 1414 kj /337 kc Fehérje: 13,3 gr Szh.: 40 gr Cuk:1gr Só:0,3 gr Zsír:10,5 gr Tzs:3,6 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 1710 kj /407 kc Fehérje: 12,1 gr Szh.: 39,4 gr Cuk:11,1gr Só:0,3 gr Zsír:13,5 gr Tzs:4,1 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 1485 kj /354 kc Fehérje: 16,6 gr Szh.: 46,1 gr Cuk:0,1gr Só:0,7 gr Zsír:10,7 gr Tzs:0,8 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Tojás,	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  Glutén, Tojás,	
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros</b> karalábéleves Káposztás kocka Györi édes teljes kiőrlésű kakaós keksz	<b>Burgonyafőzelék</b> Sertéspörkölt Búzakenyér teljes kiőrlésű	<b>Rakott zöldbab</b> tejfelesen Búzakenyér teljes kiőrlésű	<b>Bableves</b> NapsíOvi Diós Mákos kalács Búzakenyér teljes kiőrlésű	<b>Tejfeles</b> csirkepaprikás Bulgur	
	Tápérték / Allergének: En: 1180 kj /281 kc Fehérje: 13,9 gr Szh.: 33,8 gr Cuk:10,9gr Só:1 gr Zsír:9,1 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 2283 kj /544 kc Fehérje: 22,8 gr Szh.: 58,1 gr Cuk:0,2gr Só:2,7 gr Zsír:22 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej,	Tápérték / Allergének: En: 1617 kj /385 kc Fehérje: 20,7 gr Szh.: 36,1 gr Cuk:0gr Só:1,9 gr Zsír:16,5 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,1 gr  Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 3518 kj /838 kc Fehérje: 27,4 gr Szh.: 126,4 gr Cuk:29,7gr Só:1,8 gr Zsír:25,1 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,3 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 1952 kj /465 kc Fehérje: 30,3 gr Szh.: 58 gr Cuk:0gr Só:2,3 gr Zsír:12,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr  Glutén, Földimogyoró,	
<b>Uzsonna</b>	<b>Csipkebogyó-</b> hibiszkusz tea Turista szalámi Teljes kiőrlésű búzakenyér Tv-paprika	<b>Víz</b> Vajas-mézes TK kenyér	<b>Málna tea</b> Tojáskarikák Delma joghurtos margarin Korpás zsemle Jégsaláta	<b>Erdei gyümölcs tea</b> Sós pereg	<b>Birsalma-eper tea</b> Milli natúr vajkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Savanyú káposzta	
	Tápérték / Allergének: En: 775 kj /184 kc Fehérje: 7,4 gr Szh.: 27,2 gr Cuk:7,2gr Só:0,7 gr Zsír:4,1 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 809 kj /193 kc Fehérje: 3,9 gr Szh.: 40 gr Cuk:20,5gr Só:0,8 gr Zsír:4,3 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 694 kj /165 kc Fehérje: 7,8 gr Szh.: 30,7 gr Cuk:7,3gr Só:0,7 gr Zsír:7,4 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,2 gr  Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 533 kj /127 kc Fehérje: 3,6 gr Szh.: 20,2 gr Cuk:3,3gr Só:0,9 gr Zsír:1,7 gr Tzs:1,1 gr Kalc:0 gr  Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 733 kj /174 kc Fehérje: 4 gr Szh.: 26,8 gr Cuk:7,6gr Só:0,7 gr Zsír:1,9 gr Tzs:3,4 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej,	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3875 kj /923 kc Fehérje: 35,8 gr Szh.: 128,9 gr Cuk:27,5gr Só:2,1 gr Zsír:27,9 gr Tzs:1,6 gr Kalc:0,5 gr	En: 4506 kj /1073 kc Fehérje: 40 gr Szh.: 138,2 gr Cuk:21,7gr Só:3,8 gr Zsír:36,8 gr Tzs:3,9 gr Kalc:0,4 gr	En: 4021 kj /957 kc Fehérje: 40,6 gr Szh.: 106,2 gr Cuk:18,5gr Só:2,8 gr Zsír:37,4 gr Tzs:4,3 gr Kalc:0,7 gr	En: 5536 kj /1318 kc Fehérje: 47,6 gr Szh.: 192,6 gr Cuk:33,1gr Só:3,4 gr Zsír:37,5 gr Tzs:2 gr Kalc:0,7 gr	En: 5455 kj /1299 kc Fehérje: 52,7 gr Szh.: 133,1 gr Cuk:7,6gr Só:4,6 gr Zsír:60,2 gr Tzs:3,6 gr Kalc:0,6 gr	