

	2018.11.26. hétfő	2018.11.27. kedd	2018.11.28. szerda	2018.11.29. csütörtök	2018.11.30. péntek	2018.12.01. szombat
<b>Tízórai</b>	<b>TEJESKÁVÉ 2,8% tejből</b> Molnárika Delma joghurtos margarin Banán	<b>TEJ 2,8%-os Kőrozott</b> Szezámós rozsos zsemle Jégsaláta Narancs	<b>TEJ 2,8%-os Gabona párnácskák</b> mogyorókrém Alma	<b>Karamellás tej 2,8% Briós</b> Delma joghurtos margarin Banán	<b>TEJ 2,8%-os Tonhalpástétom</b> Teljes kiőrlésű kifli Tejfőlös-snidlinges mártogatós Rágórépa	<b>TEJ 2,8%-os Szezámós rozsos kifli</b> Delma joghurtos margarin Tv-paprika Alma
	Tápérték / Allergének: En: 2241 kj /534 kc Fehérje: 16,5 gr Szh.: 81 gr Cuk:10,6gr Só:0,7 gr Zsír:15,6 gr Tzs:2,1 gr Kalc:0,5 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 1434 kj /341 kc Fehérje: 15,2 gr Szh.: 45,5 gr Cuk:0gr Só:0,6 gr Zsír:11,7 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr  Tojás, Szójabab, Tej,	Tápérték / Allergének: En: 1036 kj /247 kc Fehérje: 11,1 gr Szh.: 44,4 gr Cuk:0gr Só:0 gr Zsír:14,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Földimogyoró,	Tápérték / Allergének: En: 1702 kj /405 kc Fehérje: 9,6 gr Szh.: 70,6 gr Cuk:18gr Só:0,5 gr Zsír:9,6 gr Tzs:1,6 gr Kalc:0,3 gr  Tojás, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 1262 kj /300 kc Fehérje: 15,7 gr Szh.: 31,9 gr Cuk:1,1gr Só:0,5 gr Zsír:14 gr Tzs:0,9 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Tojás, Hal,	Tápérték / Allergének: En: 1474 kj /351 kc Fehérje: 13,5 gr Szh.: 46,8 gr Cuk:0,3gr Só:0,6 gr Zsír:14,4 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr  Glutén, Tojás,
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfeles gombaleves csirkemell kockákkal</b> Túrós csusza	<b>Lencsefőzelék - füstölt hússal</b> Búzakenyér teljes kiőrlésű	<b>Paradicsomleves betűtűszáttal</b> Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Káposztasaláta	<b>Rakott kelkáposzta</b> Búzakenyér teljes kiőrlésű	<b>Tojásleves Csirkemáj rizottó</b> Kovászos uborka	<b>Serpenyős burgonya</b> Baromfi virslivel Csemege uborka Búzakenyér teljes kiőrlésű
	Tápérték / Allergének: En: 1058 kj /252 kc Fehérje: 15,5 gr Szh.: 17 gr Cuk:7,6gr Só:3 gr Zsír:13,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0,1 gr  Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 2577 kj /613 kc Fehérje: 29,5 gr Szh.: 50,4 gr Cuk:1,6gr Só:1,2 gr Zsír:31,6 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 2679 kj /638 kc Fehérje: 27,7 gr Szh.: 87,8 gr Cuk:17,9gr Só:3,2 gr Zsír:15,3 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0,2 gr  Glutén, Tojás, Hal, Tej,	Tápérték / Allergének: En: 1637 kj /390 kc Fehérje: 23,3 gr Szh.: 35,4 gr Cuk:0gr Só:1,4 gr Zsír:16,2 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,8 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 2610 kj /621 kc Fehérje: 33,7 gr Szh.: 65,7 gr Cuk:0,9gr Só:1,9 gr Zsír:24,5 gr Tzs:0 gr Kalc:0,1 gr  Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 2441 kj /581 kc Fehérje: 17,7 gr Szh.: 73,9 gr Cuk:0gr Só:1,9 gr Zsír:20,1 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej,
<b>Uzsonna</b>	<b>Citrus-menta tea</b> Zala felvágott Teljes kiőrlésű kifli Savanyú káposzta	<b>Vörösáfonya tea</b> Pick borjú májas Kifli Lilahagyma	<b>Erdei gyümölcs tea</b> Milli poréahagymás vajkrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Paradicsom	<b>Csipkebogyó- hibiszkusz tea</b> Zöldséges baromfi szelet (Kinga) Korpás zsemle Jégsaláta	<b>Málna tea</b> Sonkával töltött croissant	<b>Szilvás-fahéjas tea</b> Olasz felvágott Sajtos kifli
	Tápérték / Allergének: En: 489 kj /116 kc Fehérje: 4,9 gr Szh.: 15,1 gr Cuk:0,9gr Só:0,6 gr Zsír:2,1 gr Tzs:1,4 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 616 kj /147 kc Fehérje: 4,6 gr Szh.: 21,2 gr Cuk:1,1gr Só:0,5 gr Zsír:2,6 gr Tzs:1,8 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás,	Tápérték / Allergének: En: 636 kj /151 kc Fehérje: 4,2 gr Szh.: 20,3 gr Cuk:0,6gr Só:0,8 gr Zsír:2 gr Tzs:3,3 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej	Tápérték / Allergének: En: 632 kj /150 kc Fehérje: 5,6 gr Szh.: 30,8 gr Cuk:7,1gr Só:0,5 gr Zsír:1,4 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr  Tojás, Szójabab, Tej,	Tápérték / Allergének: En: 1147 kj /273 kc Fehérje: 5,9 gr Szh.: 30,5 gr Cuk:9,7gr Só:0,6 gr Zsír:8,1 gr Tzs:6 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Tápérték / Allergének: En: 743 kj /177 kc Fehérje: 5,6 gr Szh.: 26,8 gr Cuk:8,2gr Só:0,7 gr Zsír:2,5 gr Tzs:2,2 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tej
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3787 kj /902 kc Fehérje: 36,9 gr Szh.: 113,1 gr Cuk:19,2gr Só:4,3 gr Zsír:30,8 gr Tzs:3,5 gr Kalc:0,6 gr	En: 4626 kj /1101 kc Fehérje: 49,3 gr Szh.: 117,1 gr Cuk:2,8gr Só:2,3 gr Zsír:45,9 gr Tzs:2,3 gr Kalc:0,5 gr	En: 4351 kj /1036 kc Fehérje: 42,9 gr Szh.: 152,5 gr Cuk:18,4gr Só:4 gr Zsír:31,6 gr Tzs:3,6 gr Kalc:0,6 gr	En: 3971 kj /946 kc Fehérje: 38,5 gr Szh.: 136,8 gr Cuk:25,1gr Só:2,4 gr Zsír:27,2 gr Tzs:1,9 gr Kalc:1 gr	En: 5019 kj /1195 kc Fehérje: 55,3 gr Szh.: 128,1 gr Cuk:11,7gr Só:3,1 gr Zsír:46,5 gr Tzs:7 gr Kalc:0,5 gr	En: 4658 kj /1109 kc Fehérje: 36,7 gr Szh.: 147,5 gr Cuk:8,6gr Só:3,1 gr Zsír:37 gr Tzs:2,7 gr Kalc:0,4 gr