

	2019.01.21. hétfő	2019.01.22. kedd	2019.01.23. szerda	2019.01.24. csütörtök	2019.01.25. péntek	2019.01.26. szombat
Tízórai	Karamellás tej 2,8% Briós Delma joghurtos margarin Banán	TEJ 2,8%-os Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika Alma	TEJ 2,8%-os Trappista sajt-kockák Zabpelyhes rozsos kenyér Újhagyma Narancs	TEJ 2,8%-os Pick Csemege szalámi Szezámós rozsos kifli Kigyóuborka Mandarin	TEJ 2,8%-os Zala felvágott Teljes kiőrlésű kifli Delma joghurtos margarin Paradicsom Alma	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 1702 kJ /405 kcal 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</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1438 kJ /342 kcal Fehérje: 13 gr Szh.: 42 gr Cuk:1gr Só:0,3 gr Zsír:9,4 gr Tzs:3,6 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1658 kJ /395 kcal Fehérje: 19,4 gr Szh.: 48 gr Cuk:0,1gr Só:0,6 gr Zsír:16,1 gr Tzs:0,5 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1601 kJ /381 kcal Fehérje: 15,9 gr Szh.: 45,3 gr Cuk:0,1gr Só:0,8 gr Zsír:12,9 gr Tzs:1,9 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1431 kJ /341 kcal Fehérje: 14,3 gr Szh.: 39,4 gr Cuk:1,1gr Só:0,8 gr Zsír:14,7 gr Tzs:1,4 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	
Ebéd	Kukoricás szárnyas raguleves Meggyes mákos guba	Zöldborsó főzelék Főtt tojás Búzakenyér teljes kiőrlésű Gyümölcsös múzliszelet	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott halrúd (TS) Sárgarépás rizs Csemege uborka	Erdélyi lucskos káposzta Teljes kiőrlésű búzakenyér	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 2079 kJ /495 kcal Fehérje: 23 gr Szh.: 77,9 gr Cuk:20,1gr Só:1,9 gr Zsír:14 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1541 kJ /367 kcal Fehérje: 16,3 gr Szh.: 47,1 gr Cuk:18,1gr Só:1,8 gr Zsír:14,6 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1929 kJ /459 kcal Fehérje: 18,3 gr Szh.: 75,7 gr Cuk:0,2gr Só:2,1 gr Zsír:13,7 gr Tzs:0,8 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1716 kJ /409 kcal Fehérje: 17,3 gr Szh.: 39,4 gr Cuk:0gr Só:2,7 gr Zsír:19,1 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2334 kJ /556 kcal Fehérje: 35,4 gr Szh.: 54 gr Cuk:3gr Só:2,2 gr Zsír:17,6 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i>	

	2019.01.21. hétfő	2019.01.22. kedd	2019.01.23. szerda	2019.01.24. csütörtök	2019.01.25. péntek	2019.01.26. szombat
Uzsonna	Málna tea Sága Royal aszpikos pulykaszelet Teljes kiőrlésű búzakenyér Tv-paprika	Szilvás-fahéjas tea Milli natúr vajkrém Szezámós rozsos kifli	Birsalma-eper tea Medve sonkás sajt Teljes kiőrlésű kifli	Málna tea NapsiOvi Metélőhagymás túrókrém Korpás zsemle	Erdei gyümölcs tea Magos-leveles rúd	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 657 kj /156 kc</i> <i>Fehérje: 6,8 gr</i> <i>Sznh.: 27,3 gr</i> <i>Cuk:7,2gr Só:1 gr</i> <i>Zsír:0,9 gr Tzs:0,5 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 832 kj /198 kc</i> <i>Fehérje: 4,3 gr</i> <i>Sznh.: 29,9 gr</i> <i>Cuk:7,6gr Só:0,5 gr</i> <i>Zsír:3,2 gr Tzs:3,6 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 743 kj /177 kc</i> <i>Fehérje: 5,9 gr</i> <i>Sznh.: 22,3 gr</i> <i>Cuk:9,5gr Só:0,9 gr</i> <i>Zsír:2 gr Tzs:3,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 668 kj /159 kc</i> <i>Fehérje: 5,6 gr</i> <i>Sznh.: 30,7 gr</i> <i>Cuk:7,1gr Só:0,5 gr</i> <i>Zsír:0,6 gr Tzs:0,2 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 900 kj /214 kc</i> <i>Fehérje: 4,2 gr</i> <i>Sznh.: 21,3 gr</i> <i>Cuk:1,3gr Só:1,2 gr</i> <i>Zsír:7 gr Tzs:4,9 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 4438 kj /1057 kc</i> <i>Fehérje: 39,4 gr</i> <i>Sznh.: 175,8 gr</i> <i>Cuk:45,4gr Só:3,3 gr</i> <i>Zsír:24,6 gr Tzs:2,6 gr</i> <i>Kalc:0,7 gr</i>	<i>En: 3810 kj /907 kc</i> <i>Fehérje: 33,6 gr</i> <i>Sznh.: 119,1 gr</i> <i>Cuk:26,7gr Só:2,6 gr</i> <i>Zsír:27,2 gr Tzs:7,3 gr</i> <i>Kalc:0,8 gr</i>	<i>En: 4330 kj /1031 kc</i> <i>Fehérje: 43,6 gr</i> <i>Sznh.: 146 gr</i> <i>Cuk:9,8gr Só:3,6 gr</i> <i>Zsír:31,8 gr Tzs:4,7 gr</i> <i>Kalc:0,6 gr</i>	<i>En: 3985 kj /949 kc</i> <i>Fehérje: 38,8 gr</i> <i>Sznh.: 115,4 gr</i> <i>Cuk:7,2gr Só:4 gr</i> <i>Zsír:32,7 gr Tzs:2,3 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i>	<i>En: 4665 kj /1111 kc</i> <i>Fehérje: 53,9 gr</i> <i>Sznh.: 114,8 gr</i> <i>Cuk:5,4gr Só:4,2 gr</i> <i>Zsír:39,3 gr Tzs:6,3 gr</i> <i>Kalc:0,4 gr</i>	