

	2018.12.10. hétfő	2018.12.11. kedd	2018.12.12. szerda	2018.12.13. csütörtök	2018.12.14. péntek	2018.12.15. szombat
Tízórai	TEJ 2,8%-os Pizzás csiga Alma	TEJESKÁVÉ 2,8% tejből Pick Majorannás Májás Szezámos rozsos kifli Tv-paprika Mandarin	TEJ 2,8%-os Körözött Zabpelyhes rozsos kenyér Kigyóuborka Narancs	KAKAÓ 2,8% tejből Fonott Kalács vajasan NapsiOvi müzli	TEJ 2,8%-os Tojáskrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Újhagyma Mandarin	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 1719 kj /409 kc Fehérje: 13,3 gr Szh.: 41,5 gr Cuk:5,3gr Só:0,8 gr Zsír:13,5 gr Tzs:4,8 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1638 kj /390 kc Fehérje: 15,4 gr Szh.: 50,6 gr Cuk:4,6gr Só:0,6 gr Zsír:12,2 gr Tzs:1,7 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1382 kj /329 kc Fehérje: 14,3 gr Szh.: 43,5 gr Cuk:0,1gr Só:0,7 gr Zsír:10,8 gr Tzs:0,5 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1646 kj /392 kc Fehérje: 13 gr Szh.: 60,1 gr Cuk:7,4gr Só:0,2 gr Zsír:12,3 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1385 kj /330 kc Fehérje: 16,8 gr Szh.: 47,4 gr Cuk:0,3gr Só:1,2 gr Zsír:14,6 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	
Ebéd	Sajtos tejszínes hal zöldséges pennével	Zöldborsó főzelék Sült sertés tarja Búzakenyér teljes kiőrlésű	Pulykaraguleves Meggyes mákos guba	Sült csirkecomb Burgonya püré Uborkasaláta	Azték csirkefalatok Bulgur	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 2154 kj /513 kc Fehérje: 32,5 gr Szh.: 52,7 gr Cuk:1,7gr Só:1,7 gr Zsír:17,1 gr Tzs:0,5 gr Kalc:0,2 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2999 kj /714 kc Fehérje: 16,6 gr Szh.: 38,6 gr Cuk:10,6gr Só:2,8 gr Zsír:11 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1780 kj /424 kc Fehérje: 18,6 gr Szh.: 60,4 gr Cuk:19,5gr Só:1,4 gr Zsír:10,4 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2500 kj /595 kc Fehérje: 39,3 gr Szh.: 72,7 gr Cuk:3gr Só:3,1 gr Zsír:11,4 gr Tzs:0 gr Kalc:0,1 gr</i> <i>Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1948 kj /464 kc Fehérje: 33 gr Szh.: 62,3 gr Cuk:1,4gr Só:2,3 gr Zsír:12,2 gr Tzs:0 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Földimogyoró,</i>	
Uzsonna	Málna tea Olasz felvágott Teljes kiőrlésű búzakenyér Paradicsom	Málna tea Főtt tojás Delma joghurtos margarin Teljes kiőrlésű kifli	Birsalma-eper tea Bécsi felvágott Teljes kiőrlésű búzakenyér Lilahagyma	Csipkebogyó- hibiszkusz tea Gépsonka Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Vörösáfonya tea Sós perenc	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 713 kj /170 kc Fehérje: 5,5 gr Szh.: 27,5 gr Cuk:7,2gr Só:1 gr Zsír:2,2 gr Tzs:1,4 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 578 kj /138 kc Fehérje: 8,3 gr Szh.: 22,6 gr Cuk:8,2gr Só:0,4 gr Zsír:9,2 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0,3 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 626 kj /149 kc Fehérje: 6,4 gr Szh.: 28,6 gr Cuk:7,1gr Só:1,1 gr Zsír:2,4 gr Tzs:1,5 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 628 kj /150 kc Fehérje: 7 gr Szh.: 26,4 gr Cuk:7,1gr Só:0,4 gr Zsír:1,4 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 534 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</i> <i>Tojás, Szójabab, Tej</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 4586 kj /1092 kc Fehérje: 51,3 gr Szh.: 121,7 gr Cuk:14,1gr Só:3,4 gr Zsír:32,9 gr Tzs:6,7 gr Kalc:0,6 gr</i>	<i>En: 5216 kj /1242 kc Fehérje: 40,4 gr Szh.: 111,8 gr Cuk:23,4gr Só:3,9 gr Zsír:32,3 gr Tzs:2,1 gr Kalc:0,8 gr</i>	<i>En: 3788 kj /902 kc Fehérje: 39,3 gr Szh.: 132,5 gr Cuk:26,7gr Só:3,1 gr Zsír:23,5 gr Tzs:2,4 gr Kalc:0,8 gr</i>	<i>En: 4775 kj /1137 kc Fehérje: 59,3 gr Szh.: 159,2 gr Cuk:17,5gr Só:3,7 gr Zsír:25,1 gr Tzs:0,6 gr Kalc:0,5 gr</i>	<i>En: 3867 kj /921 kc Fehérje: 53,5 gr Szh.: 129,8 gr Cuk:4,9gr Só:4,3 gr Zsír:28,6 gr Tzs:1,3 gr Kalc:0,5 gr</i>	