

	2018.11.19. hétfő	2018.11.20. kedd	2018.11.21. szerda	2018.11.22. csütörtök	2018.11.23. péntek	2018.11.24. szombat
Tízórai	TEJ 2,8%-os Szezámós rozsos kifli Delma joghurtos margarin Alma	TEJ 2,8%-os Snidlinges túrókrém Teljes kiőrlésű búzakenyér Kaliforniai paprika Banán	TEJ 2,8%-os Kakaós csiga Narancs		TEJ 2,8%-os Sága Royal aszpikos pulykaszelet Teljes kiőrlésű búzakenyér Paradicsom Alma - Dióbél	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 1460 kj /348 kc Fehérje: 13,3 gr Szh.: 46,3 gr Cuk:0,3gr Só:0,6 gr Zsír:14,4 gr Tzs:0,4 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1717 kj /409 kc Fehérje: 16,2 gr Szh.: 62,9 gr Cuk:0gr Só:0,8 gr Zsír:9,4 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0,5 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1538 kj /366 kc Fehérje: 12,6 gr Szh.: 37,8 gr Cuk:13,2gr Só:0,2 gr Zsír:14,6 gr Tzs:4,1 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Dió,</i>		<i>Tápérték / Allergének: En: 1539 kj /366 kc Fehérje: 17,2 gr Szh.: 40,5 gr Cuk:0,1gr Só:1 gr Zsír:13,6 gr Tzs:0,5 gr Kalc:0,4 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	
Ebéd	Kolbászos sertésraguleves Tejberizs kakaó szórással Búzakenyér teljes kiőrlésű	Burgonyafőzelék Pulyka - aprópecsenye Búzakenyér teljes kiőrlésű	Hagymakrémleves levesgyönggyel Rántott csirkemell (ts) Majonézes kukoricasaláta Párolt rizs félköret		Tőkfőzelék Sertéspörkölt Búzakenyér teljes kiőrlésű	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 2274 kj /541 kc Fehérje: 19,1 gr Szh.: 68,6 gr Cuk:18,5gr Só:2,1 gr Zsír:20,5 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0,3 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2186 kj /521 kc Fehérje: 25,5 gr Szh.: 57 gr Cuk:0,2gr Só:2,6 gr Zsír:18,5 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2073 kj /494 kc Fehérje: 33,6 gr Szh.: 59,5 gr Cuk:1,6gr Só:3,6 gr Zsír:10,4 gr Tzs:6,8 gr Kalc:0,2 gr</i> <i>Glutén, Tojás,</i>		<i>Tápérték / Allergének: En: 1671 kj /398 kc Fehérje: 19,1 gr Szh.: 36 gr Cuk:4gr Só:2,8 gr Zsír:19 gr Tzs:0,1 gr Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	

	2018.11.19. hétfő	2018.11.20. kedd	2018.11.21. szerda	2018.11.22. csütörtök	2018.11.23. péntek	2018.11.24. szombat
Uzsonna	Bírsalma-eper tea Pick Diákcsemege Korpás zsemle Tv-paprika	Víz Sárgabarack lekváros TK kenyér	Málna tea Medve téliszalámis sajt Teljes kiőrlésű kifli Jégsaláta		Szilvás-fahéjas tea Sajtos croissant	
	Tápérték / Allergének: En: 818 kj /195 kc Fehérje: 6,1 gr Szh.: 30,6 gr Cuk:7,1gr Só:0,9 gr Zsír:2,6 gr Tzs:2 gr Kalc:0 gr Tojás, 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: 733 kj /175 kc Fehérje: 6,3 gr Szh.: 22,8 gr Cuk:9,2gr Só:0,9 gr Zsír:2,1 gr Tzs:3,3 gr Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej		Tápérték / Allergének: En: 1158 kj /276 kc Fehérje: 8,2 gr Szh.: 26,4 gr Cuk:9,4gr Só:0,6 gr Zsír:7,2 gr Tzs:7,7 gr Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 4552 kj /1084 kc Fehérje: 38,5 gr Szh.: 145,5 gr Cuk:25,9gr Só:3,6 gr Zsír:37,4 gr Tzs:2,5 gr Kalc:0,6 gr	En: 4448 kj /1059 kc Fehérje: 45,5 gr Szh.: 139,8 gr Cuk:4,7gr Só:4,2 gr Zsír:32,2 gr Tzs:0,5 gr Kalc:0,5 gr	En: 4344 kj /1034 kc Fehérje: 52,5 gr Szh.: 120,1 gr Cuk:23,9gr Só:4,8 gr Zsír:27,1 gr Tzs:14,2 gr Kalc:0,6 gr		En: 4368 kj /1040 kc Fehérje: 44,5 gr Szh.: 102,9 gr Cuk:13,6gr Só:4,4 gr Zsír:39,8 gr Tzs:8,4 gr Kalc:0,4 gr	