

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 07.12</b>	<b>Kedd 07.13</b>	<b>Szerda 07.14</b>	<b>Csütörtök 07.15</b>	<b>Péntek 07.16</b>
<b>reggeli / B</b>	Gyümölcsstea (12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kifli (1;6;7;)  élelmi rost 1.515 g; fehérje 9.305 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.3479 g; szénhidrát 34.029 g; telített zsírsav 1.1809 g; zsír 4.131 g; energia 211.665 kcal; energia 884.761 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Briós (1;3;6;7;) Gyümölcsstea (12;)  élelmi rost 1.681 g; fehérje 12.2315 g; hozzáadott cukor 19.1309 g; só 0.738355 g; szénhidrát 57.6451 g; telített zsírsav 3.5902 g; zsír 7.80775 g; energia 351.527 kcal; energia 1469.65 kJ; koleszterin 41.45 mg;	Gyümölcsstea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)  élelmi rost 2.45 g; fehérje 8.185 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.6 g; szénhidrát 30.399 g; telített zsírsav 2.5563 g; zsír 7.981 g; energia 227.39 kcal; energia 950.491 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika Gyümölcsstea (12;)  élelmi rost 1.909 g; fehérje 10.545 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 0.9606 g; szénhidrát 41.539 g; telített zsírsav 6.2699 g; zsír 12.611 g; energia 323.534 kcal; energia 1352.3 kJ; koleszterin 38 mg;	Gyümölcsstea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;)  élelmi rost 1.701 g; fehérje 10.605 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.379 g; szénhidrát 33.289 g; telített zsírsav 4.6475 g; zsír 9.491 g; energia 262.387 kcal; energia 1096.78 kJ; koleszterin 20.2 mg;
<b>tízórai / B</b>	Alma élelmi rost 3.45 g; fehérje 0.6 g; só 0.014625 g; szénhidrát 10.5 g; zsír 0.6 g; energia 52.185 kcal; energia 218.121 kJ;	Nektarin élelmi rost 2.4 g; fehérje 1.41 g; só 0.00375 g; szénhidrát 17.67 g; telített zsírsav 0.0765 g; zsír 0.69 g; energia 82.92 kcal; energia 346.626 kJ;	Körte élelmi rost 4.2 g; fehérje 0.6 g; só 0.008625 g; szénhidrát 18 g; zsír 0.45 g; energia 79.485 kcal; energia 332.271 kJ;	Házi limonádé (12;) fehérje 0.008 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0 g; szénhidrát 5.149 g; zsír 0.002 g; energia 20.98 kcal; energia 87.692 kJ;	Alma élelmi rost 3.45 g; fehérje 0.6 g; só 0.014625 g; szénhidrát 10.5 g; zsír 0.6 g; energia 52.185 kcal; energia 218.121 kJ;
<b>ebéd / B</b>	Szárnyasraguleves (9;10;12;) Főtt virsli  Brokkolifőzelék TM, ét.íz.nk. (1;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 9.242 g; fehérje 29.631 g; só 2.601 g; szénhidrát 33.052 g; telített zsírsav 3.175 g; zsír 16.713 g; energia 404.411 kcal; energia 1690.45 kJ; koleszterin 67.5 mg;	Sült csirkecsíkok (1;9;10;) Cékla főzelék (1;7;)  Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.153 g; élelmi rost 4.686 g; fehérje 22.392 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.923 g; szénhidrát 39.322 g; telített zsírsav 2.41 g; zsír 13.562 g; energia 372.875 kcal; energia 1558.53 kJ; koleszterin 41.5 mg;	Fokhagymás sült csirkemell (1;10;12;) Sárgarépa zellerfőzelék (1;7;9;12;)  Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 7.163 g; fehérje 21.287 g; só 1.8285 g; szénhidrát 45.554 g; telített zsírsav 2.017 g; zsír 11.417 g; energia 375.017 kcal; energia 1567.49 kJ; koleszterin 34.4 mg;	Aprópecsenye (1;10;12;) Cukkinifőzelék, laktózmentes tejföllel (1;7;12;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 3.591 g; fehérje 18.907 g; só 1.8395 g; szénhidrát 44.288 g; telített zsírsav 4.48 g; zsír 17.3 g; energia 410.579 kcal; energia 1716.21 kJ; koleszterin 52.643 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;12;) Halpogácsa (4;10;12;)  Párolt rizs (diab.) (12;) Csemege uborka (10;12;) élelmi rost 3.453 g; fehérje 17.14 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 3.446 g; szénhidrát 100.081 g; telített zsírsav 1.589 g; zsír 9.884 g; energia 562.525 kcal; energia 2351.33 kJ; koleszterin 27.5 mg;
<b>uzsonna / B</b>	Túrókrém (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Póréhagyma élelmi rost 2.3095 g; fehérje 7.678 g; só 1.19748 g; szénhidrát 31.461 g; telített zsírsav 1.27556 g; zsír 2.575 g; energia 180.588 kcal; energia 754.87 kJ; koleszterin 6.76 mg;	Eurofood baromfikrém csirkemájjal Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 5.78745 g; fehérje 4.83 g; só 0.75145 g; szénhidrát 23.7835 g; telített zsírsav 0.037 g; zsír 0.6295 g; energia 120.697 kcal; energia 504.502 kJ;	Kockasajt (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) Paradicsom élelmi rost 1.881 g; fehérje 7.673 g; hozzáadott cukor 0.4025 g; só 0.95365 g; szénhidrát 30.35 g; telített zsírsav 1.1548 g; zsír 2.275 g; energia 173.691 kcal; energia 726.032 kJ; koleszterin 7.84999 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) élelmi rost 10.9849 g; fehérje 9.2441 g; só 1.35769 g; szénhidrát 32.2756 g; telített zsírsav 2.45874 g; zsír 8.2041 g; energia 241.065 kcal; energia 1007.65 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 4.86 g; só 0.8875 g; szénhidrát 28.54 g; telített zsírsav 1.0753 g; zsír 3.85 g; energia 169.055 kcal; energia 706.65 kJ; koleszterin 0.2 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek