

Étkezés / Menü	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
reggeli / E	Gyümölcsstea (12;) Túrókrém (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 2.636 g; fehérje 7.313 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 1.4121 g; szénhidrát 31.335 g; telített zsírsav 1.30056 g; zsír 2.641 g; energia 179.353 kcal; energia 749.714 kJ; koleszterin 6.76 mg;	Vaníliás tej (1;3;5;6;7;8;12;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.515 g; fehérje 11.508 g; hozzáadott cukor 4.496 g; só 1.0125 g; szénhidrát 45.28 g; telített zsírsav 3.163 g; zsír 5.952 g; energia 282.08 kcal; energia 1178.99 kJ; koleszterin 20 mg;	Gyümölcsstea (12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Jégcsapretek élelmi rost 5.60145 g; fehérje 7.785 g; hozzáadott cukor 3.996 g; só 0.83545 g; szénhidrát 28.2585 g; telített zsírsav 2.7794 g; zsír 6.9405 g; energia 207.415 kcal; energia 866.991 kJ; koleszterin 10.2 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 3.2069 g; fehérje 12.1785 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 0.251525 g; szénhidrát 44.8195 g; telített zsírsav 5.3744 g; zsír 10.3705 g; energia 322.882 kcal; energia 1349.57 kJ; koleszterin 46.25 mg;	Forralt tej (7;) Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika élelmi rost 5.99545 g; fehérje 12.17 g; só 0.7143 g; szénhidrát 35.0435 g; telített zsírsav 6.9414 g; zsír 14.2695 g; energia 318.823 kcal; energia 1332.57 kJ; koleszterin 43 mg;
tízórai / E	Alma élelmi rost 2.3 g; fehérje 0.4 g; só 0.01 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; energia 34.79 kcal; energia 145.414 kJ;	Banán élelmi rost 1.6 g; fehérje 1.04 g; só 0.044 g; szénhidrát 19.36 g; zsír 0.08 g; energia 83.976 kcal; energia 351.018 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 2.3 g; fehérje 0.4 g; só 0.01 g; szénhidrát 7 g; zsír 0.4 g; energia 34.79 kcal; energia 145.414 kJ;	Szilva élelmi rost 1.7 g; fehérje 0.8 g; só 0.00975 g; szénhidrát 10.2 g; energia 47.41 kcal; energia 198.19 kJ;
ebéd / E	Temesvári csirkeragu (1;7;9;12;) Tészta köret, durum (1;3;) élelmi rost 2.694 g; fehérje 17.971 g; só 1.114 g; szénhidrát 40.311 g; telített zsírsav 2.889 g; zsír 13.407 g; energia 355.641 kcal; energia 1486.59 kJ; koleszterin 44.729 mg;	Sertéssült Cékla főzelék (1;7;) Zsemle (1;6;) élelmi rost 4.485 g; fehérje 19.33 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.9805 g; szénhidrát 48.775 g; telített zsírsav 3.549 g; zsír 15.511 g; energia 416.178 kcal; energia 1739.51 kJ; koleszterin 39.5 mg;	Sült pulykacskók (1;9;10;) Karfiolfőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) cukor 0.124 g; élelmi rost 5.642 g; fehérje 20.131 g; só 1.702 g; szénhidrát 31.423 g; telített zsírsav 3.501 g; zsír 15.37 g; energia 346.22 kcal; energia 1447.27 kJ; koleszterin 41.788 mg;	Narancslé Főtt tojás (3;) Parajfőzelék, laktózmentes tejjel (1;7;10;12;) Sós burgonya (12;) élelmi rost 4.45 g; fehérje 7.249 g; só 1.106 g; szénhidrát 30.948 g; telített zsírsav 1.381 g; zsír 5.966 g; energia 209.78 kcal; energia 876.777 kJ; koleszterin 5.5 mg;	Párolt csirkemell filé Almamártás (1;7;10;12;) Pírtott dara (1;) élelmi rost 2.207 g; fehérje 17.716 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.934 g; szénhidrát 43.1 g; telített zsírsav 2.419 g; zsír 8.557 g; energia 321.78 kcal; energia 1345.03 kJ; koleszterin 39.068 mg;
uzsonna / E	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Póréhagyma élelmi rost 6.51935 g; fehérje 10.7101 g; só 1.11997 g; szénhidrát 27.9206 g; telített zsírsav 1.1284 g; zsír 4.6591 g; energia 197.397 kcal; energia 825.11 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika cukor 0.04 g; élelmi rost 1.909 g; fehérje 6.72 g; só 0.9516 g; szénhidrát 30.36 g; telített zsírsav 0.945 g; zsír 6.51 g; energia 207.718 kcal; energia 868.57 kJ;	Kométa Classic Extra sonka Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom élelmi rost 2.816 g; fehérje 5.26 g; só 1.56515 g; szénhidrát 26.99 g; telített zsírsav 1.1085 g; zsír 4.04 g; energia 166.15 kcal; energia 694.512 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Sajtkrém natúr (7;) Zsemle (1;6;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 1.701 g; fehérje 5.46 g; só 1.044 g; szénhidrát 29.46 g; telített zsírsav 3.5818 g; zsír 5.61 g; energia 191.08 kcal; energia 798.714 kJ; koleszterin 19.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek