

Étkezés	2019.01.28 Hétfő	2019.01.29 Kedd	2019.01.30 Szerda	2019.01.31 Csütörtök	2019.02.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos Tea, Margarin Classic 500g<sup>6,7</sup>, Vizes zsemle RV<sup>1</sup>, Mogyorókrém<sup>5,7</sup></b>  E: 474,94kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 78,78g Só: 1,79g  Zsír: 12,85g Feh.: 9,96g Cuk: 19,59g Ca: 25,48mg	<b>Gyümölcs tea, Ft kemény tojás<sup>3</sup>, Margarin Harmónia, Rozsos barna zsemle RV<sup>1</sup></b>  E: 496,92kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 73,52g Só: 1,72g  Zsír: 15,00g Feh.: 15,78g Cuk: 6,99g Ca: 21,36mg	<b>Kakaó házi<sup>6,7</sup>, Búrkifli mákos&amp;diós<sup>1,3,7,8</sup></b>  E: 726,69kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 101,17g Só: 0,97g  Zsír: 26,77g Feh.: 18,09g Cuk: 50,43g Ca: 325,84mg	<b>Citromos Tea, Sajtkrém<sup>7</sup>, Hosszú zsemle RV<sup>1</sup></b>  E: 388,38kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 71,25g Só: 1,89g  Zsír: 5,71g Feh.: 11,46g Cuk: 9,99g Ca: 0,28mg	<b>Gyümölcs tea, Margarin Yoghurt 39%<sup>7</sup>, Korpás zsemle RV<sup>1,3,7</sup>, Téliszalámi<sup>6</sup></b>  E: 502,67kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 62,23g Só: 2,39g  Zsír: 20,82g Feh.: 16,89g Cuk: 7,09g Ca: 30,24mg
<b>Vacsora</b>	<b>Túrógombóc<sup>1,3,7</sup>, Narancs</b>  E: 752,35kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 131,36g Só: 1,42g  Zsír: 16,47g Feh.: 22,37g Cuk: 15,00g Ca: 104,00mg	<b>Párolt csirkecomb filé, Korpás zsemle RV<sup>1,3,7</sup>, Görög saláta<sup>7</sup></b>  E: 667,97kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 70,57g Só: 2,36g  Zsír: 37,66g Feh.: 31,32g Cuk: 0,00g Ca: 126,74mg	<b>Finomf zelék<sup>1,7</sup>, Sertés virsli juhbeles pattanós</b>  E: 524,26kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 43,65g Só: 3,56g  Zsír: 27,96g Feh.: 19,57g Cuk: 9,99g Ca: 206,23mg	<b>Gombás pizza<sup>1,3,6,7</sup></b>  E: 581,39kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 66,58g Só: 2,03g  Zsír: 19,14g Feh.: 20,00g Cuk: 2,00g Ca: 227,48mg	<b>Gyümölcs ivólé, Korpás zsemle RV<sup>1,3,7</sup>, Májkrém<sup>6</sup></b>  E: 470,16kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 70,57g Só: 2,16g  Zsír: 11,97g Feh.: 18,32g Cuk: 0,00g Ca: 30,28mg
Energia:	1 227,29kcal	1 164,89kcal	1 250,95kcal	969,78kcal	972,83kcal
Zsír:	29,32g	52,66g	54,73g	24,85g	32,79g
Telített zsírsav:	6,69g	5,47g	10,79g	14,00g	8,14g
Fehérje:	32,33g	47,09g	37,66g	31,46g	35,22g
Szénhidrát:	210,14g	144,08g	144,81g	137,84g	132,80g
Hozzáadott cukor:	34,59g	6,99g	60,42g	11,99g	7,09g
Só:	3,21g	4,08g	4,53g	3,92g	4,55g
Ca:	129,48mg	148,10mg	532,07mg	227,76mg	60,52mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.02.04 Hétf	2019.02.05 Kedd	2019.02.06 Szerda	2019.02.07 Csütörtök	2019.02.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Vizes zsemle RV <sub>1</sub> , Margarin Yoghurt 39% <sub>7</sub> , Miniméz E: 443,16kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 82,78g Só: 1,52g Zsír: 8,95g Feh.: 8,81g Cuk: 7,09g Ca: 0,26mg	Citromos Tea, Korpás kifli RV <sub>1</sub> , Margarin Harmónia, Sajt Pannónia szelet E: 397,18kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 51,65g Só: 1,46g Zsír: 14,65g Feh.: 14,32g Cuk: 10,09g Ca: 21,68mg	Kakaó házi <sub>6,7</sub> , Briós kifli <sub>1,3,7</sub> , Margarin Classic 500g <sub>6,7</sub> E: 672,54kcal Tel.zsír: 9,36g CH: 104,96g Só: 1,13g Zsír: 19,37g Feh.: 17,93g Cuk: 51,25g Ca: 328,39mg	Gyümölcs tea, Hosszú zsemle RV <sub>1</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Kigyóuborka E: 388,19kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 73,90g Só: 1,98g Zsír: 4,71g Feh.: 11,16g Cuk: 6,99g Ca: 6,56mg	Citromos Tea, Croissant <sub>1,6</sub> , Margarin Harmónia, Gépsonka szeletelt# E: 620,30kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 79,36g Só: 1,90g Zsír: 27,84g Feh.: 13,31g Cuk: 9,99g Ca: 10,04mg
<b>Vacsora</b>	Halrudacsák rántva <sub>1,3,4</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> E: 638,15kcal Tel.zsír: 10,65g CH: 35,95g Só: 0,19g Zsír: 44,03g Feh.: 24,03g Cuk: 0,00g Ca: 190,56mg	Natúr sertésszelet <sub>1</sub> , Rozsos barna zsemle <sub>1</sub> , Franciasaláta <sub>3,7,10</sub> E: 604,22kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 49,94g Só: 2,61g Zsír: 30,39g Feh.: 29,02g Cuk: 4,00g Ca: 81,93mg	Pásztortarhonya <sub>1,3</sub> , Csemege uborka E: 329,03kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 54,87g Só: 2,55g Zsír: 7,23g Feh.: 10,72g Cuk: 0,00g Ca: 41,87mg	Citromos Tea, Gombás pizza <sub>1,3,6,7</sub> E: 622,50kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 76,73g Só: 2,03g Zsír: 19,14g Feh.: 20,01g Cuk: 11,99g Ca: 227,76mg	Gyümölcslé 100%, Virslis rúd <sub>1,3,6</sub> , Balaton Újhullám E: 675,72kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 97,46g Só: 2,57g Zsír: 23,63g Feh.: 17,04g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 081,31kcal	1 001,41kcal	1 001,57kcal	1 010,69kcal	1 296,02kcal
Zsír:	52,98g	45,05g	26,60g	23,85g	51,47g
Telített zsírsav:	10,65g	6,69g	10,31g	7,13g	0,97g
Fehérje:	32,83g	43,34g	28,65g	31,17g	30,35g
Szénhidrát:	118,73g	101,60g	159,83g	150,63g	176,82g
Hozzáadott cukor:	7,09g	14,09g	51,25g	18,98g	9,99g
Só:	1,71g	4,07g	3,68g	4,01g	4,47g
Ca:	190,82mg	103,61mg	370,26mg	234,32mg	10,04mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.02.11 Hétfő	2019.02.12 Kedd	2019.02.13 Szerda	2019.02.14 Csütörtök	2019.02.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos Tea, Margarin Classic 500g<sup>6,7</sup>, Korpás zsemle RV<sup>1,3,7</sup>, Májkrém<sup>6</sup></b>  E: 471,26kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 61,96g Só: 2,25g  Zsír: 17,07g Feh.: 16,95g Cuk: 9,99g Ca: 31,76mg	<b>Gyümölcs tea, Margarin Yoghurt 39%<sup>7</sup>, Császárszemle<sup>1</sup>, Paprikás szalámi</b>  E: 401,56kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 44,07g Só: 1,58g  Zsír: 20,82g Feh.: 9,67g Cuk: 7,09g Ca: 4,76mg	<b>Tejeskávé házi<sup>1,7</sup>, Margarin Harmónia, Fatörzs rudacska<sup>1,3,7</sup></b>  E: 428,38kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 55,98g Só: 1,04g  Zsír: 15,88g Feh.: 14,42g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	<b>Gyümölcs tea, Margarin szendvics 20%, Trappista sajt<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,3</sup></b>  E: 315,22kcal Tel.zsír: 6,60g CH: 36,50g Só: 1,62g  Zsír: 14,96g Feh.: 12,02g Cuk: 6,99g Ca: 186,65mg	<b>Citromos Tea, Hosszú zsemle RV<sup>1</sup>, Margarin Harmónia, Füstölt-f tt tarja, Zöldpaprika</b>  E: 473,73kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 71,28g Só: 3,06g  Zsír: 13,95g Feh.: 14,11g Cuk: 9,99g Ca: 10,18mg
<b>Vacsora</b>	<b>Gyümölcs tea, Hamburger<sup>1,3,10,11</sup></b>  E: 808,57kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 113,10g Só: 2,91g  Zsír: 25,89g Feh.: 29,76g Cuk: 6,99g Ca: 21,81mg	<b>Sült csirkemell<sup>9</sup>, Párolt mexikói vegyeszöldség</b>  E: 349,36kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 25,56g Só: 4,81g  Zsír: 10,45g Feh.: 37,47g Cuk: 0,00g Ca: 72,97mg	<b>Rántott karfiol<sup>1,3</sup>, Petrezselymes burgonya, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 577,99kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 67,05g Só: 1,00g  Zsír: 28,47g Feh.: 12,72g Cuk: 0,70g Ca: 77,37mg	<b>Sonkás melegszendvics<sup>1,6,7</sup>, Kakaó házi<sup>6,7</sup></b>  E: 876,84kcal Tel.zsír: 15,31g CH: 103,79g Só: 3,92g  Zsír: 38,77g Feh.: 36,83g Cuk: 34,97g Ca: 554,81mg	<b>Gyümölcs ivólé, Tonhalas krém<sup>3,6,7,9</sup>, Kenyér barna RV<sup>1</sup>, Balaton Bumm</b>  E: 667,18kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 92,59g Só: 1,94g  Zsír: 26,21g Feh.: 12,83g Cuk: 0,00g Ca: 32,00mg
Energia:	1 279,83kcal	750,92kcal	1 006,36kcal	1 192,06kcal	1 140,91kcal
Zsír:	42,96g	31,27g	44,34g	53,73g	40,16g
Telített zsírsav:	6,40g	5,34g	7,59g	21,91g	1,54g
Fehérje:	46,71g	47,15g	27,14g	48,85g	26,95g
Szénhidrát:	175,05g	69,63g	123,03g	140,28g	163,88g
Hozzáadott cukor:	16,98g	7,09g	0,70g	41,96g	9,99g
Só:	5,16g	6,39g	2,04g	5,54g	5,01g
Ca:	53,57mg	77,73mg	362,37mg	741,46mg	42,18mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.02.18 Hétfő	2019.02.19 Kedd	2019.02.20 Szerda	2019.02.21 Csütörtök	2019.02.22 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos Tea, Vizes zsemle RV<sub>1</sub>, Margarin Classic 500g<sub>6,7</sub>, Mogyorókrém<sub>5,7</sub></b> E: 474,94kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 78,78g Só: 1,79g Zsír: 12,85g Feh.: 9,96g Cuk: 19,59g Ca: 25,48mg	<b>Gyümölcs tea, Korpás zsemle RV<sub>1,3,7</sub>, Margarin Harmónia, Sertés párizsi<sub>6</sub></b> E: 461,92kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 62,23g Só: 2,31g Zsír: 16,57g Feh.: 15,38g Cuk: 6,99g Ca: 35,34mg	<b>Kakaó házi<sub>6,7</sub>, Mini kuglóf mazsolás<sub>1,7</sub>, Margarin Harmónia</b> E: 688,54kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 102,22g Só: 1,26g Zsír: 21,87g Feh.: 18,51g Cuk: 34,97g Ca: 300,21mg	<b>Citromos Tea, Margarin Harmónia, Sajt Pannónia szelet, Korpás zsemle RV<sub>1,3,7</sub></b> E: 437,50kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 59,48g Só: 1,66g Zsír: 14,89g Feh.: 16,00g Cuk: 10,09g Ca: 25,76mg	<b>Gyümölcs tea, Kockasajt<sub>7</sub>, Croissant<sub>1,6</sub>, Gépsonka</b> E: 597,77kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 82,71g Só: 2,01g Zsír: 23,19g Feh.: 14,98g Cuk: 6,99g Ca: 10,02mg
<b>Vacsora</b>	<b>Sárgaborsó f zelék<sub>1,7,9</sub>, Sertés virsli juhbeles pattanós</b> E: 609,91kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 50,40g Só: 2,57g Zsír: 32,30g Feh.: 28,17g Cuk: 0,00g Ca: 143,40mg	<b>Sajtos makaróni<sub>1,3,7</sub></b> E: 486,49kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 59,62g Só: 1,13g Zsír: 21,51g Feh.: 18,92g Cuk: 0,00g Ca: 184,50mg	<b>Citromos Tea, Cserkész kolbász, Mustár<sub>10</sub>, Kenyér barna RV<sub>1</sub></b> E: 541,35kcal Tel.zsír: 8,91g CH: 57,48g Só: 4,47g Zsír: 25,19g Feh.: 20,29g Cuk: 9,99g Ca: 40,28mg	<b>Banán, Tejbedara kakaó szórát<sub>1,6,7</sub></b> E: 563,04kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 116,05g Só: 0,68g Zsír: 3,90g Feh.: 14,30g Cuk: 24,99g Ca: 248,39mg	<b>Gyümölcs ivólé, Májkrém<sub>6</sub>, Kenyér barna RV<sub>1</sub>, Balatonszelet étcsokis</b> E: 597,36kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 85,08g Só: 2,10g Zsír: 19,30g Feh.: 16,29g Cuk: 0,00g Ca: 36,80mg
Energia:	1 084,85kcal	948,41kcal	1 229,89kcal	1 000,54kcal	1 195,13kcal
Zsír:	45,14g	38,08g	47,06g	18,79g	42,49g
Telített zsírsav:	9,10g	7,67g	12,88g	1,82g	4,39g
Fehérje:	38,13g	34,30g	38,80g	30,30g	31,27g
Szénhidrát:	129,19g	121,86g	159,70g	175,53g	167,79g
Hozzáadott cukor:	19,59g	6,99g	44,96g	35,08g	6,99g
Só:	4,36g	3,45g	5,73g	2,34g	4,11g
Ca:	168,88mg	219,84mg	340,49mg	274,15mg	46,82mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás RV

Étlap

2019. február 25 - 2019. március 1

Étkezés	2019.02.25 Hétf	2019.02.26 Kedd	2019.02.27 Szerda	2019.02.28 Csütörtök	2019.03.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Citromos Tea, Margarin Harmónia, Vizes zsemle RV<sub>1</sub>, Kockasajt<sub>7</sub></b>  E: 429,99kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 68,52g Só: 2,05g  Zsír: 12,10g Feh.: 10,49g Cuk: 9,99g Ca: 0,28mg	<b>Gyümölcs tea, F tt kemény tojás<sub>3</sub>, Margarin Harmónia, Rozsos barna zsemle RV<sub>1</sub></b>  E: 496,92kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 73,52g Só: 1,72g  Zsír: 15,00g Feh.: 15,78g Cuk: 6,99g Ca: 21,36mg	<b>Tej 1,5% 5/1<sub>7</sub>, Gabonagolyó<sub>1,5,6,7,8</sub>, Sajtos rúd<sub>1,3,7,11</sub></b>  E: 794,25kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 95,75g Só: 3,06g  Zsír: 35,25g Feh.: 24,10g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	<b>Citromos Tea, Sajtos croissant RV<sub>1,3,7</sub>, Margarin Classic 500g<sub>6,7</sub>, Zöldpaprika</b>  E: 453,52kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 41,93g Só: 1,18g  Zsír: 27,56g Feh.: 6,97g Cuk: 9,99g Ca: 6,88mg	<b>Gyümölcs tea, Korpás zsemle RV<sub>1,3,7</sub>, Tonhalas krém<sub>3,6,7,9</sub></b>  E: 465,32kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 62,70g Só: 1,96g  Zsír: 17,84g Feh.: 13,62g Cuk: 6,99g Ca: 25,74mg
<b>Vacsora</b>	<b>Gombás pizza<sub>1,3,6,7</sub></b>  E: 581,39kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 66,58g Só: 2,03g  Zsír: 19,14g Feh.: 20,00g Cuk: 2,00g Ca: 227,48mg	<b>F tt hús(karaj), Majonézes burgonyasaláta<sub>3,7,10</sub></b>  E: 426,97kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 17,60g Só: 1,08g  Zsír: 26,23g Feh.: 28,41g Cuk: 4,00g Ca: 84,88mg	<b>Bácskai rizseshús</b>  E: 487,53kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 58,66g Só: 1,35g  Zsír: 15,73g Feh.: 26,54g Cuk: 0,00g Ca: 21,68mg	<b>Túrógombóc<sub>1,3,7</sub></b>  E: 690,25kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 118,61g Só: 1,41g  Zsír: 16,17g Feh.: 21,47g Cuk: 15,00g Ca: 38,30mg	<b>Gyümölcs ivólé, Sajtkrém<sub>7</sub>, Kenyér barna RV<sub>1</sub></b>  E: 359,70kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 66,11g Só: 1,45g  Zsír: 5,20g Feh.: 10,46g Cuk: 0,00g Ca: 32,00mg
Energia:	1 011,39kcal	923,89kcal	1 281,78kcal	1 143,77kcal	825,02kcal
Zsír:	31,23g	41,24g	50,98g	43,73g	23,04g
Telített zsírsav:	7,13g	7,55g	2,83g	4,59g	7,02g
Fehérje:	30,49g	44,19g	50,64g	28,43g	24,08g
Szénhidrát:	135,10g	91,11g	154,41g	160,54g	128,81g
Hozzáadott cukor:	11,99g	10,99g	0,00g	24,99g	6,99g
Só:	4,07g	2,80g	4,41g	2,60g	3,41g
Ca:	227,76mg	106,24mg	306,68mg	45,18mg	57,74mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!