

Étkezés	2019.01.02 Szerda	2019.01.03 Csütörtök	2019.01.04 Péntek
Reggeli		Citromos Tea, Vizes zsemle RV ₁ , Margarin szendvics 20% E: 339,99kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 67,36g Só: 1,59g Zsír: 3,15g Feh.: 8,65g Cuk: 9,99g Ca: 0,70mg	Gyümölcs tea, Sajtos croissant _{1,3,7} , Zalai felvágott ₆ , Kockasajt ₇ E: 365,37kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 29,23g Só: 1,89g Zsír: 22,07g Feh.: 11,22g Cuk: 6,99g Ca: 8,42mg
Vacsora		Rántott csirkemell _{1,3} , Rizi bizi, Csemege uborka E: 622,13kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 84,97g Só: 3,54g Zsír: 14,16g Feh.: 37,67g Cuk: 0,00g Ca: 50,15mg	Gyümölcslé 100%, Májkrém ₆ , Kenyér barna RV ₁ , Balatonszelet étcsokis E: 610,56kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 90,88g Só: 2,09g Zsír: 18,90g Feh.: 15,29g Cuk: 0,00g Ca: 36,80mg
Energia:	0,00kcal	962,12kcal	975,93kcal
Zsír:	0,00g	17,31g	40,97g
Telített zsírsav:	0,00g	2,51g	6,33g
Fehérje:	0,00g	46,32g	26,51g
Szénhidrát:	0,00g	152,33g	120,11g
Hozzáadott cukor:	0,00g	9,99g	6,99g
Só:	0,00g	5,13g	3,98g
Ca:	0,00mg	50,85mg	45,22mg

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	2019.01.07 Hétfő	2019.01.08 Kedd	2019.01.09 Szerda	2019.01.10 Csütörtök	2019.01.11 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, Margarin Classic 250g ^{6,7} , Mogyorókrém ^{5,7} , Vizes zsemle ¹ E: 345,84kcal Zsír: 12,27g Tel.zsír.: 3,60g Feh.: 5,67g CH: 52,95g Cuk: 16,59g Só: 1,06g Ca: 25,46mg	Citromos Tea, Margarin Classic 500g ^{6,7} , Korpás zsemle ^{1,3,7} , Ken májas ^{6,7} , Zöldpaprika E: 352,32kcal Zsír: 17,46g Tel.zsír.: 6,63g Feh.: 12,17g CH: 36,12g Cuk: 9,99g Só: 1,83g Ca: 23,62mg	Tej 1,5% 5/1 ⁷ , Gabonagolyó ^{1,5,6,7,8} , Croissant ^{1,6} E: 780,25kcal Zsír: 23,25g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 19,30g CH: 123,75g Cuk: 0,00g Só: 1,14g Ca: 285,00mg	Gyümölcs tea, Sajtkrém ⁷ , Korpás kifli ¹ , Retek E: 216,88kcal Zsír: 4,87g Tel.zsír.: 6,93g Feh.: 7,43g CH: 36,10g Cuk: 6,99g Só: 0,86g Ca: 30,70mg	Kakaó házi ^{6,7} , Téliszalámi ⁶ , Rozsos barna zsemle RV ¹ , Margarin Harmónia E: 769,29kcal Zsír: 24,39g Tel.zsír.: 8,39g Feh.: 25,33g CH: 109,14g Cuk: 34,97g Só: 2,83g Ca: 304,71mg
Vacsora	Rántott sajt ^{1,3,7} , Burgonyapüré ^{6,7} E: 671,84kcal Zsír: 55,43g Tel.zsír.: 20,84g Feh.: 29,18g CH: 31,93g Cuk: 0,00g Só: 2,56g Ca: 615,23mg	Sült csirkecomb, Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} E: 467,58kcal Zsír: 28,31g Tel.zsír.: 8,42g Feh.: 34,59g CH: 17,98g Cuk: 4,00g Só: 2,36g Ca: 88,14mg	Citromos Tea, Mustár ¹⁰ , Vizes zsemle ¹ , Sertés virslis juhbeles pattanós E: 386,68kcal Zsír: 18,07g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 13,75g CH: 41,26g Cuk: 9,99g Só: 2,69g Ca: 0,28mg	Tarhonyás hús sertésb I ¹ , Csemege uborka E: 572,99kcal Zsír: 18,50g Tel.zsír.: 1,12g Feh.: 36,08g CH: 63,92g Cuk: 0,00g Só: 2,92g Ca: 60,63mg	Gyümölcs ivólé, Májkrém ⁶ , Kenyér félbarna ¹ , Balatonszelet tejcsokis E: 511,76kcal Zsír: 19,20g Tel.zsír.: 3,42g Feh.: 14,62g CH: 65,63g Cuk: 0,00g Só: 1,93g Ca: 14,80mg
Energia:	1 017,68kcal	819,90kcal	1 166,93kcal	789,88kcal	1 281,05kcal
Zsír:	67,71g	45,77g	41,32g	23,37g	43,59g
Telített zsírsav:	24,43g	15,05g	2,04g	8,05g	11,81g
Fehérje:	34,85g	46,76g	33,05g	43,51g	39,96g
Szénhidrát:	84,89g	54,11g	165,01g	100,03g	174,77g
Hozzáadott cukor:	16,59g	13,99g	9,99g	6,99g	34,97g
Só:	3,62g	4,19g	3,82g	3,78g	4,77g
Ca:	640,69mg	111,76mg	285,28mg	91,33mg	319,51mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
Reggeli	Citromos Tea, Margarin Harmónia, Lekvár sárgabarack, Vizes zsemle ₁ E: 269,22kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 51,49g Só: 0,85g Zsír: 4,48g Feh.: 4,38g Cuk: 9,99g Ca: 0,28mg	Gyümölcs tea, Ft kemény tojás ₃ , Margarin Harmónia, Magokkal szórt barna rúd _{1,11} E: 364,22kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 51,17g Só: 1,21g Zsír: 11,72g Feh.: 13,13g Cuk: 6,99g Ca: 21,36mg	Citromos Tea, Margarin Classic 500g _{6,7} , Gépsonka E: 128,30kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 11,10g Só: 0,98g Zsír: 6,54g Feh.: 6,03g Cuk: 9,99g Ca: 11,24mg	Tejeskávé házi _{1,7} , Briós kifli _{1,3,7} , Margarin Harmónia E: 495,25kcal Tel.zsír: 5,94g CH: 75,58g Só: 1,15g Zsír: 13,76g Feh.: 16,73g Cuk: 16,28g Ca: 311,98mg	Gyümölcs tea, Kockasajt ₇ , Téliszalámi ₆ , Sajtos kifli _{1,3} E: 366,32kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 37,10g Só: 2,28g Zsír: 17,63g Feh.: 14,49g Cuk: 6,99g Ca: 70,31mg
Vacsora	Kakaó házi _{6,7} , Margarin Harmónia, Mini kuglóf mazsolás _{1,7} E: 652,54kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 102,07g Só: 1,14g Zsír: 17,97g Feh.: 18,46g Cuk: 34,97g Ca: 300,21mg	Citromos Tea, Pizzás stangli _{1,3,7} E: 252,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 48,64g Só: 1,26g Zsír: 3,15g Feh.: 7,01g Cuk: 9,99g Ca: 0,28mg	Citromos Tea, Cserkész kolbász, Mustár ₁₀ , Kenyér barna RV ₁ E: 540,26kcal Tel.zsír: 8,91g CH: 57,38g Só: 4,45g Zsír: 25,14g Feh.: 20,25g Cuk: 9,99g Ca: 40,28mg	Mandarin, Tejbedara kakaó szórát _{1,6,7} E: 430,32kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 84,25g Só: 0,59g Zsír: 4,08g Feh.: 12,80g Cuk: 24,99g Ca: 265,19mg	Gyümölcslé 100%, Májkrém ₆ , Rozsos barna zsemle RV ₁ , Balaton Újhullám E: 709,48kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 105,09g Só: 2,24g Zsír: 23,03g Feh.: 17,98g Cuk: 0,00g Ca: 4,80mg
Energia:	921,76kcal	616,73kcal	668,57kcal	925,57kcal	1 075,80kcal
Zsír:	22,45g	14,87g	31,68g	17,84g	40,66g
Telített zsírsav:	3,97g	1,55g	11,38g	7,61g	9,54g
Fehérje:	22,84g	20,14g	26,28g	29,53g	32,46g
Szénhidrát:	153,56g	99,81g	68,49g	159,83g	142,19g
Hozzáadott cukor:	44,96g	16,98g	19,98g	41,27g	6,99g
Só:	1,99g	2,47g	5,43g	1,74g	4,52g
Ca:	300,49mg	21,64mg	51,52mg	577,17mg	75,11mg

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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.01.21 Hétfő	2019.01.22 Kedd	2019.01.23 Szerda	2019.01.24 Csütörtök	2019.01.25 Péntek
Reggeli	Citromos Tea, Vizes zsemle RV₁, Margarin szendvics 20% E: 339,99kcal Zsír: 3,15g Tel.zsír: 0,67g Feh.: 8,65g CH: 67,36g Cuk: 9,99g Só: 1,59g Ca: 0,70mg	Gyümölcs tea, Margarin Harmónia, Sajt Pannónia szelet, Hosszú zsemle RV₁ E: 451,40kcal Zsír: 11,01g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 14,44g CH: 72,56g Cuk: 7,09g Só: 1,90g Ca: 0,26mg	Tej 1,5% 5/1₇, Fitness gabonapehely_{1,5,7,8,12}, Croissant_{1,6} E: 736,05kcal Zsír: 23,75g Tel.zsír: 2,04g Feh.: 18,62g CH: 111,01g Cuk: 0,00g Só: 1,46g Ca: 285,00mg	Citromos Tea, Ken májas ízesített, Korpás kifli RV₁ E: 374,38kcal Zsír: 12,45g Tel.zsír: 0,12g Feh.: 13,62g CH: 51,73g Cuk: 9,99g Só: 1,82g Ca: 21,68mg	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Paprikás szalámi, Császárzsemle RV₁, Kockasajt₇ E: 537,17kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír: 4,03g Feh.: 16,51g CH: 76,77g Cuk: 6,99g Só: 2,38g Ca: 10,16mg
Vacsora	Rántott sajt_{1,3,7}, Burgonyapüré_{6,7} E: 671,84kcal Zsír: 55,43g Tel.zsír: 20,84g Feh.: 29,18g CH: 31,93g Cuk: 0,00g Só: 2,56g Ca: 615,23mg	Zöldborsóf zelék_{1,7,9}, Sertés virsli juhbeles pattanós E: 488,10kcal Zsír: 25,16g Tel.zsír: 1,94g Feh.: 24,53g CH: 39,31g Cuk: 2,00g Só: 2,30g Ca: 173,30mg	Citromos Tea, Hamburger_{1,3,9,10,11} E: 770,16kcal Zsír: 25,01g Tel.zsír: 1,33g Feh.: 27,21g CH: 107,59g Cuk: 9,99g Só: 2,28g Ca: 19,17mg	Sajtos makaróni_{1,3,7} E: 486,49kcal Zsír: 21,51g Tel.zsír: 7,52g Feh.: 18,92g CH: 59,62g Cuk: 0,00g Só: 1,13g Ca: 184,50mg	Gyümölcslé 100%, Tonhalas krém_{3,6,7,9}, Kenyér barna RV₁, Balaton Bumm E: 647,78kcal Zsír: 22,54g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 11,21g CH: 98,22g Cuk: 0,00g Só: 1,79g Ca: 32,00mg
Energia:	1 011,83kcal	939,50kcal	1 506,21kcal	860,87kcal	1 184,95kcal
Zsír:	58,58g	36,17g	48,76g	33,96g	40,41g
Telített zsírsav:	21,50g	1,94g	3,37g	7,64g	4,03g
Fehérje:	37,83g	38,97g	45,83g	32,54g	27,72g
Szénhidrát:	99,29g	111,88g	218,60g	111,36g	175,00g
Hozzáadott cukor:	9,99g	9,09g	9,99g	9,99g	6,99g
Só:	4,15g	4,20g	3,74g	2,95g	4,17g
Ca:	615,93mg	173,56mg	304,17mg	206,18mg	42,16mg

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	2019.01.28 Hétf	2019.01.29 Kedd	2019.01.30 Szerda	2019.01.31 Csütörtök	2019.02.01 Péntek
Reggeli	Citromos Tea, Margarin Classic 500g^{6,7}, Vizes zsemle RV¹, Mogyorókrém^{5,7} 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	Gyümölcs tea, Ft kemény tojás³, Margarin Harmónia, Rozsos barna zsemle RV¹ E: 460,92kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 73,37g Só: 1,60g Zsír: 11,10g Feh.: 15,73g Cuk: 6,99g Ca: 21,36mg	Kakaó házi^{6,7}, Búrkifli mákos&diós^{1,3,7,8} 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	Citromos Tea, Sajtkrém⁷, Hosszú zsemle RV¹ 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	
Vacsora	Túrógombóc^{1,3,7}, Narancs E: 729,45kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 126,95g Só: 1,37g Zsír: 16,17g Feh.: 21,44g Cuk: 14,99g Ca: 104,09mg	Párolt csirkecomb filé, Korpás zsemle RV^{1,3,7}, Görög saláta⁷ 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	Finomf zelék^{1,7,9}, Sertés virsli juhbeles pattanós E: 484,23kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 33,62g Só: 2,70g Zsír: 27,95g Feh.: 19,52g Cuk: 0,00g Ca: 206,17mg	Gombás pizza^{1,3,6,7} 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	
Energia:	1 204,39kcal	1 128,89kcal	1 210,92kcal	969,78kcal	0,00kcal
Zsír:	29,02g	48,76g	54,72g	24,85g	0,00g
Telített zsírsav:	6,69g	5,47g	10,79g	14,00g	0,00g
Fehérje:	31,40g	47,04g	37,61g	31,46g	0,00g
Szénhidrát:	205,73g	143,93g	134,78g	137,84g	0,00g
Hozzáadott cukor:	34,58g	6,99g	50,43g	11,99g	0,00g
Só:	3,16g	3,96g	3,67g	3,92g	0,00g
Ca:	129,57mg	148,10mg	532,01mg	227,76mg	0,00mg

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!