

Étkezés	2018.11.26 Hétfő	2018.11.27 Kedd	2018.11.28 Szerda	2018.11.29 Csütörtök	2018.11.30 Péntek	2018.12.01 Szombat
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Trappista sajt <sup>7</sup> , Margarin szendvics 20%, Vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 321,91kcal Zsír: 10,62g Tel.zsír.: 4,24g Feh.: 10,05g CH: 50,11g Cuk: 19,98g Só: 1,37g Ca: 121,10mg	Citromos tea, Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Ken májas <sup>6,7</sup>  E: 356,27kcal Zsír: 13,85g Tel.zsír.: 5,80g Feh.: 11,63g CH: 44,68g Cuk: 19,98g Só: 1,86g Ca: 17,84mg	Gyümölcs tea, F tt tojás <sup>3</sup> , Margarin szendvics 20%, Kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 288,92kcal Zsír: 7,21g Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 7,84g CH: 47,18g Cuk: 9,99g Só: 1,26g Ca: 23,08mg	Kakaó házi <sup>6,7</sup> , Croissant <sup>1,6</sup> , Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Margarin szendvics 20%  E: 929,79kcal Zsír: 29,51g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 22,56g CH: 141,40g Cuk: 34,97g Só: 1,90g Ca: 313,37mg	Gyümölcs tea, Kockasajt <sup>7</sup> , Bécsi felvágott, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Zöldpaprika  E: 207,94kcal Zsír: 0,93g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 5,85g CH: 44,24g Cuk: 9,99g Só: 0,64g Ca: 19,32mg	Gyümölcs tea, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Sertés párizsi <sup>6</sup> , Margarin Yoghurt 39% <sup>7</sup> , Retek  E: 328,50kcal Zsír: 12,02g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 10,66g CH: 44,10g Cuk: 10,04g Só: 1,54g Ca: 44,67mg
<b>Vacsora</b>	Lecsó virslivel, Párolt rizs  E: 643,53kcal Zsír: 29,86g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 18,68g CH: 74,35g Cuk: 0,00g Só: 3,54g Ca: 35,90mg	Citromos tea, Párolt harcsafilé <sup>4</sup> , Pizzás stangli <sup>1,3,7</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup>  E: 714,15kcal Zsír: 24,92g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 29,72g CH: 105,19g Cuk: 19,98g Só: 3,62g Ca: 120,50mg	Tejberizs <sup>7</sup> , Banán  E: 477,05kcal Zsír: 6,72g Tel.zsír.: 3,50g Feh.: 12,30g CH: 90,85g Cuk: 17,98g Só: 0,34g Ca: 283,31mg	Zöldbabf zelék <sup>1,7,9</sup> , Natúr sertésszelet <sup>1</sup>  E: 411,31kcal Zsír: 22,73g Tel.zsír.: 4,50g Feh.: 22,79g CH: 26,98g Cuk: 0,00g Só: 1,17g Ca: 154,87mg	Gyümölcslé 100%, Bécsi felvágott, Margarin Harmónia, Kenyér barna <sup>1</sup> , Narancs  E: 330,36kcal Zsír: 4,56g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,29g CH: 64,86g Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 84,90mg	Gyümölcslé 100%, Gépsonka, Kenyér barna <sup>1</sup> , Balaton Újhullám, mini margarin  E: 319,46kcal Zsír: 6,90g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 10,36g CH: 52,92g Cuk: 0,00g Só: 1,68g Ca: 30,16mg
Energia:	965,45kcal	1 070,42kcal	765,97kcal	1 341,10kcal	538,30kcal	647,96kcal
Zsír:	40,48g	38,77g	13,93g	52,25g	5,49g	18,92g
Telített zsírsav:	5,41g	10,69g	5,67g	9,21g	0,07g	2,54g
Fehérje:	28,72g	41,35g	20,14g	45,35g	11,14g	21,02g
Szénhidrát:	124,46g	149,87g	138,03g	168,38g	109,10g	97,02g
Hozzáadott cukor:	19,98g	39,96g	27,97g	34,97g	9,99g	10,04g
Só:	4,92g	5,49g	1,61g	3,06g	1,47g	3,22g
Ca:	157,00mg	138,34mg	306,39mg	468,24mg	104,22mg	74,83mg

**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	2018.12.03 Hétfő	2018.12.04 Kedd	2018.12.05 Szerda	2018.12.06 Csütörtök	2018.12.07 Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Sajtkrém <sup>7</sup> , Teljeski rls zsemle <sup>1</sup>  E: 255,65kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 44,62g Só: 0,97g  Zsír: 5,20g Feh.: 7,10g Cuk: 9,99g Ca: 1,18mg	Gyümölcs tea, Margarin Harmónia, Gépsonka, császárszemle <sup>1,3,7</sup>  E: 415,29kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 61,66g Só: 1,47g  Zsír: 11,71g Feh.: 14,29g Cuk: 9,99g Ca: 50,30mg	Kakaó házi <sup>6,7</sup> , Fonott kakaós kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin Yoghurt 39% <sup>07</sup>  E: 548,34kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 81,50g Só: 0,91g  Zsír: 16,93g Feh.: 16,06g Cuk: 38,51g Ca: 315,16mg	Gyümölcs tea, Sajt Pannónia szelet, Margarin Yoghurt 39% <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 315,56kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 44,48g Só: 0,82g  Zsír: 10,43g Feh.: 11,30g Cuk: 10,14g Ca: 19,32mg	Karamellás tej házi <sup>7</sup> , vaníliás croissant <sup>1,3,7</sup>  E: 373,70kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 63,22g Só: 0,28g  Zsír: 8,50g Feh.: 10,00g Cuk: 34,97g Ca: 300,21mg
<b>Vacsora</b>	Tejbedara kakaó szórat <sup>1,6,7</sup>  E: 352,61kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 67,44g Só: 0,53g  Zsír: 3,67g Feh.: 11,85g Cuk: 19,99g Ca: 237,59mg	Citromos tea, Virsli, Mustár <sup>10</sup> , Kenyér barna <sup>1</sup>  E: 505,94kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 52,73g Só: 3,08g  Zsír: 25,08g Feh.: 16,59g Cuk: 19,98g Ca: 19,88mg	Sült csirkemell <sup>9</sup> , Párolt mexikói vegyeszöldség  E: 297,10kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 16,77g Só: 2,25g  Zsír: 9,86g Feh.: 34,77g Cuk: 0,00g Ca: 50,69mg	Rakott karfiol <sup>7,9</sup>  E: 629,82kcal Tel.zsír: 8,48g CH: 52,88g Só: 0,66g  Zsír: 33,03g Feh.: 30,40g Cuk: 0,00g Ca: 184,04mg	Gyümölcslé 100%, Paprikás szalámi, Kenyér félbarna <sup>1</sup> , M zli szelet <sup>1,5,8,11,12</sup> , mini margarin  E: 534,50kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 69,36g Só: 2,30g  Zsír: 21,98g Feh.: 12,32g Cuk: 7,98g Ca: 16,60mg
Energia:	608,25kcal	921,23kcal	845,44kcal	945,38kcal	908,20kcal
Zsír:	8,86g	36,79g	26,79g	43,45g	30,48g
Telített zsírsav:	8,53g	0,97g	7,41g	8,56g	10,12g
Fehérje:	18,95g	30,88g	50,83g	41,69g	22,32g
Szénhidrát:	112,06g	114,39g	98,27g	97,37g	132,58g
Hozzáadott cukor:	29,98g	29,97g	38,51g	10,14g	42,95g
Só:	1,51g	4,55g	3,16g	1,48g	2,58g
Ca:	238,77mg	70,18mg	365,86mg	203,36mg	316,81mg

**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	2018.12.10 Hétf	2018.12.11 Kedd	2018.12.12 Szerda	2018.12.13 Csütörtök	2018.12.14 Péntek	2018.12.15 Szombat
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>  E: 247,87kcal Zsír: 3,92g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 7,01g CH: 45,42g Cuk: 19,98g Só: 0,98g Ca: 13,42mg	Gyümölcs tea, F tt kemény tojás <sup>3</sup> , Margarin Yoghurt 39% <sup>7</sup> , Zöldpaprika, graham zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 540,43kcal Zsír: 11,38g Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 16,45g CH: 92,71g Cuk: 10,04g Só: 3,67g Ca: 27,68mg	Sajtos croissant <sup>1,3,7</sup> , Tej 1,5% <sup>7</sup> , fahéjas gabonapehely <sup>1</sup>  E: 552,70kcal Zsír: 17,02g Tel.zsír.: 2,92g Feh.: 16,76g CH: 80,96g Cuk: 0,00g Só: 0,58g Ca: 342,00mg	Gyümölcs tea, Tonhalas krém <sup>3,6,7,9</sup> , császárszemle <sup>1,3,7</sup>  E: 472,49kcal Zsír: 19,85g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,72g CH: 61,27g Cuk: 9,99g Só: 1,03g Ca: 40,54mg	Citromos tea, Magvas stangli <sup>1,6,7,11</sup> , Zöldpaprika, csemege szalámi, mini margarin  E: 589,34kcal Zsír: 34,52g Tel.zsír.: 12,10g Feh.: 20,09g CH: 48,64g Cuk: 19,98g Só: 3,30g Ca: 18,08mg	Citromos tea, Kockasajt <sup>7</sup> , Kenyér barna <sup>1</sup>  E: 250,93kcal Zsír: 3,53g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,71g CH: 48,31g Cuk: 19,98g Só: 1,05g Ca: 19,88mg
<b>Vacsora</b>	Kakaó házi <sup>6,7</sup> , Fonott kakaós kalács <sup>1,3,7</sup> , Eper extra dzsem  E: 566,64kcal Zsír: 13,04g Tel.zsír.: 6,13g Feh.: 16,02g CH: 93,95g Cuk: 38,46g Só: 0,87g Ca: 315,16mg	Sült csirkecomb, Párolt mexikói vegyeszöldség, Sajtmártás házi <sup>1,6,7,8</sup>  E: 580,26kcal Zsír: 30,27g Tel.zsír.: 8,59g Feh.: 44,63g CH: 35,35g Cuk: 0,00g Só: 2,64g Ca: 277,93mg	Mákos guba <sup>1,3,6,7</sup> , Vaníliaöntet <sup>7</sup>  E: 750,93kcal Zsír: 22,59g Tel.zsír.: 8,57g Feh.: 20,61g CH: 115,07g Cuk: 40,96g Só: 2,13g Ca: 564,91mg	Rakott burgonya <sup>3,7</sup> , Csemege uborka  E: 406,45kcal Zsír: 22,53g Tel.zsír.: 4,69g Feh.: 16,46g CH: 34,12g Cuk: 0,00g Só: 2,36g Ca: 83,38mg	Gyümölcslé 100%, Sajtkrém <sup>7</sup> , Balatonszelet éticsokis, zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 430,80kcal Zsír: 4,90g Tel.zsír.: 6,87g Feh.: 12,29g CH: 83,31g Cuk: 0,00g Só: 1,85g Ca: 21,10mg	Gyümölcslé 100%, Paprikás szalámi, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Balaton Bumm, mini margarin  E: 427,40kcal Zsír: 19,98g Tel.zsír.: 6,40g Feh.: 11,55g CH: 49,20g Cuk: 0,00g Só: 1,93g Ca: 19,34mg
Energia:	814,51kcal	1 120,69kcal	1 303,63kcal	878,93kcal	1 020,14kcal	678,33kcal
Zsír:	16,96g	41,65g	39,61g	42,37g	39,42g	23,52g
Telített zsírsav:	6,20g	10,14g	11,49g	4,69g	18,97g	6,40g
Fehérje:	23,03g	61,08g	37,37g	27,18g	32,38g	17,25g
Szénhidrát:	139,36g	128,07g	196,03g	95,39g	131,95g	97,51g
Hozzáadott cukor:	58,44g	10,04g	40,96g	9,99g	19,98g	19,98g
Só:	1,85g	6,32g	2,71g	3,39g	5,15g	2,98g
Ca:	328,58mg	305,61mg	906,91mg	123,92mg	39,18mg	39,22mg

**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	2018.12.17 Hétfő	2018.12.18 Kedd	2018.12.19 Szerda	2018.12.20 Csütörtök	2018.12.21 Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Májkrém <sup>6</sup> E: 201,72kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 42,94g Só: 0,65g Zsír: 1,00g Feh.: 5,44g Cuk: 9,99g Ca: 14,02mg	Kakaó házi <sup>6,7</sup> , vaníliás croissant <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcsös krémtúró <sup>90g</sup> <sup>7</sup> E: 552,19kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 85,61g Só: 0,38g Zsír: 9,72g Feh.: 16,65g Cuk: 34,97g Ca: 336,53mg	Citromos tea, Virsli, Mustár <sup>10</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> E: 649,88kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 82,37g Só: 3,96g Zsír: 25,42g Feh.: 22,05g Cuk: 19,98g Ca: 21,78mg	Citromos tea, Vajkrém <sup>7</sup> , császárszemle <sup>1,3,7</sup> E: 402,06kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 63,19g Só: 0,67g Zsír: 11,74g Feh.: 8,83g Cuk: 20,54g Ca: 40,04mg	Gyümölcs tea, Korpás kifli <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup> , Téliszalámi <sup>6</sup> , Zöldpaprika E: 383,65kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 41,28g Só: 2,16g Zsír: 17,79g Feh.: 14,29g Cuk: 9,99g Ca: 22,68mg
<b>Vacsora</b>	Sonkás kocka <sup>1,3,7</sup> , Sajt Pannónia szelet E: 584,12kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 53,35g Só: 2,17g Zsír: 28,98g Feh.: 26,95g Cuk: 0,10g Ca: 63,50mg	Rakott burgonya <sup>3,7</sup> E: 398,18kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 32,56g Só: 0,92g Zsír: 22,47g Feh.: 16,10g Cuk: 0,00g Ca: 65,38mg	Tökf zelék <sup>1,7</sup> , Virsli E: 515,90kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 28,41g Só: 3,03g Zsír: 36,06g Feh.: 18,35g Cuk: 0,00g Ca: 144,19mg	Joghurt könnyű és finom <sup>#7</sup> , Csavart kifli <sup>1,3,7</sup> E: 275,25kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 49,26g Só: 1,34g Zsír: 4,49g Feh.: 9,18g Cuk: 15,00g Ca: 10,50mg	Gyümölcslé 100%, Sajt Pannónia szelet, Mini kuglóf <sup>1,7</sup> , Kenyér barna <sup>1</sup> E: 609,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 105,06g Só: 1,53g Zsír: 12,26g Feh.: 18,04g Cuk: 0,10g Ca: 19,20mg
Energia:	785,84kcal	950,37kcal	1 165,78kcal	677,31kcal	993,31kcal
Zsír:	29,98g	32,19g	61,49g	16,23g	30,05g
Telített zsírsav:	7,28g	11,99g	4,01g	0,68g	5,37g
Fehérje:	32,39g	32,75g	40,40g	18,01g	32,33g
Szénhidrát:	96,29g	118,16g	110,78g	112,45g	146,34g
Hozzáadott cukor:	10,09g	34,97g	19,98g	35,54g	10,09g
Só:	2,82g	1,30g	6,99g	2,01g	3,69g
Ca:	77,52mg	401,91mg	165,97mg	50,54mg	41,88mg

**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	2018.12.28 Péntek
Energia:	0,00kcal
Zsír:	0,00g
Telített zsírsav:	0,00g
Fehérje:	0,00g
Szénhidrát:	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g
Só:	0,00g
Ca:	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Középiskolás RV

Étlap

2018. december 31 - 2019. január 4

Étkezés	2018.12.31 Hétf	2019.01.02 Szerda	2019.01.03 Csütörtök	2019.01.04 Péntek
Energia:	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal
Zsír:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Fehérje:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Szénhidrát:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Ca:	0,00mg	0,00mg	0,00mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!