

Étkezés	2018.11.05 Hétfő	2018.11.06 Kedd	2018.11.07 Szerda	2018.11.08 Csütörtök	2018.11.09 Péntek	2018.11.10 Szombat
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Vizes zsemle <sup>1</sup> , Eper extra dzsem, Margarin Yoghurt 39% <sup>7</sup>  E: 314,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 62,52g Só: 0,79g  Zsír: 4,53g Feh.: 4,56g Cuk: 20,03g Ca: 0,68mg	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Margarin szendvics 20%  E: 230,11kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 44,25g Só: 0,77g  Zsír: 2,93g Feh.: 5,85g Cuk: 9,99g Ca: 19,74mg	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Trappista sajt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3,7</sup> , Margarin szendvics 20%  E: 502,33kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 71,47g Só: 1,79g  Zsír: 19,39g Feh.: 13,78g Cuk: 19,98g Ca: 129,92mg	Foszlós kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó poharas <sup>7</sup> , Margarin Harmónia  E: 347,50kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 53,58g Só: 0,74g  Zsír: 9,36g Feh.: 11,75g Cuk: 3,49g Ca: 14,95mg	Citromos tea, Korpás kifli <sup>1</sup> , Zöldpaprika, Kockasajt <sup>7</sup>  E: 256,69kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 46,77g Só: 0,98g  Zsír: 4,05g Feh.: 7,55g Cuk: 19,98g Ca: 18,82mg	Joghurt-oikos <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, Császárzsemle <sup>1</sup> , Sajtkrém <sup>7</sup>  E: 442,29kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 71,15g Só: 0,88g  Zsír: 12,81g Feh.: 10,57g Cuk: 28,74g Ca: 1,18mg
<b>Vacsora</b>	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	Rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup>  E: 608,44kcal Tel.zsír.: 6,32g CH: 67,30g Só: 2,85g  Zsír: 31,02g Feh.: 37,62g Cuk: 0,00g Ca: 134,61mg	Tej 1,5% 1/1 UHT <sup>7</sup> , Mákos metélt <sup>1</sup>  E: 814,32kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 125,59g Só: 0,50g  Zsír: 21,69g Feh.: 28,44g Cuk: 30,00g Ca: 632,97mg	Lencsef zelék <sup>1,7,9,10</sup> , Virsli  E: 669,25kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 46,17g Só: 3,06g  Zsír: 39,98g Feh.: 29,98g Cuk: 1,00g Ca: 159,35mg		
Energia:	943,98kcal	838,55kcal	1 316,65kcal	1 016,75kcal	256,69kcal	442,29kcal
Zsír:	37,55g	33,95g	41,08g	49,34g	4,05g	12,81g
Telített zsírsav:	8,48g	7,06g	10,62g	7,30g	0,07g	6,87g
Fehérje:	34,96g	43,47g	42,22g	41,73g	7,55g	10,57g
Szénhidrát:	115,40g	111,55g	197,07g	99,75g	46,77g	71,15g
Hozzáadott cukor:	20,03g	9,99g	49,98g	4,49g	19,98g	28,74g
Só:	1,45g	3,62g	2,29g	3,80g	0,98g	0,88g
Ca:	184,72mg	154,35mg	762,89mg	174,31mg	18,82mg	1,18mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2018.11.12 Hétf	2018.11.13 Kedd	2018.11.14 Szerda	2018.11.15 Csütörtök	2018.11.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, Margarin szendvics 20%, Vizes zsemle <sub>1</sub> , Ken májas <sub>6,7</sub>  E: 365,34kcal      Zsír: 13,72g Tel.zsír: 5,73g      Feh.: 10,91g CH: 48,25g      Cuk: 9,99g Só: 1,99g      Ca: 5,60mg	Vörös tea, Korpás zsemle <sub>1,3,7</sub> , Margarin Yoghurt 39% <sub>0,7</sub> , Kockasajt <sub>7</sub>  E: 274,60kcal      Zsír: 7,84g Tel.zsír: 0,07g      Feh.: 7,11g CH: 43,91g      Cuk: 10,04g Só: 1,01g      Ca: 13,92mg	Tejeskávé házi <sub>1,7</sub> , Császárszemle <sub>1</sub> , Gépsonka, Margarin Harmónia  E: 378,59kcal      Zsír: 10,27g Tel.zsír: 3,01g      Feh.: 19,58g CH: 51,28g      Cuk: 0,00g Só: 1,86g      Ca: 294,76mg	Citromos tea, Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle <sub>1,3,7</sub> , Méz  E: 290,67kcal      Zsír: 2,77g Tel.zsír: 0,74g      Feh.: 5,33g CH: 61,04g      Cuk: 19,98g Só: 0,76g      Ca: 13,84mg	Gyümölcs tea, Korpás kifli <sub>1</sub> , Kígyóuborka, Kockasajt <sub>7</sub> , Baromfi párizsi <sub>#1,6</sub>  E: 330,67kcal      Zsír: 10,23g Tel.zsír: 1,70g      Feh.: 13,54g CH: 45,87g      Cuk: 9,99g Só: 1,73g      Ca: 31,08mg
<b>Vacsora</b>	Fekete tea, Cserkész kolbász, Mustár <sub>10</sub> , Korpás zsemle <sub>1,3,7</sub>  E: 483,11kcal      Zsír: 25,33g Tel.zsír: 8,99g      Feh.: 18,98g CH: 44,52g      Cuk: 9,99g Só: 3,91g      Ca: 21,92mg	Sült csirkecomb, Korpás zsemle <sub>1,3,7</sub> , Görög saláta <sub>7</sub>  E: 463,19kcal      Zsír: 22,90g Tel.zsír: 5,33g      Feh.: 38,59g CH: 28,32g      Cuk: 0,00g Só: 2,06g      Ca: 119,75mg	Sajtos metélt <sub>1,7</sub>  E: 429,19kcal      Zsír: 19,84g Tel.zsír: 7,03g      Feh.: 15,67g CH: 52,40g      Cuk: 0,00g Só: 0,64g      Ca: 178,45mg	Rizsfelfújt <sub>1,3,6,7</sub> , Sárgabarack extra dzsem  E: 563,89kcal      Zsír: 11,39g Tel.zsír: 4,44g      Feh.: 12,78g CH: 100,06g      Cuk: 17,98g Só: 0,88g      Ca: 209,19mg	Szigetközi paprikás, Kockasajt <sub>7</sub> , M zli szelet <sub>1,5,8,11,12</sub>  E: 308,85kcal      Zsír: 19,75g Tel.zsír: 4,98g      Feh.: 10,07g CH: 20,80g      Cuk: 8,55g Só: 2,06g      Ca: 17,60mg
Energia:	848,45kcal	737,79kcal	807,78kcal	854,57kcal	639,52kcal
Zsír:	39,05g	30,74g	30,11g	14,16g	29,98g
Telített zsírsav:	14,72g	5,41g	10,03g	5,18g	6,68g
Fehérje:	29,89g	45,69g	35,25g	18,11g	23,61g
Szénhidrát:	92,77g	72,23g	103,68g	161,09g	66,66g
Hozzáadott cukor:	19,98g	10,04g	0,00g	37,96g	18,54g
Só:	5,90g	3,07g	2,50g	1,64g	3,79g
Ca:	27,52mg	133,67mg	473,21mg	223,03mg	48,68mg

**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	2018.11.19 Hétf	2018.11.20 Kedd	2018.11.21 Szerda	2018.11.22 Csütörtök	2018.11.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Minilekvár E: 302,12kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 62,38g Só: 0,76g Zsír: 2,77g Feh.: 5,39g Cuk: 35,56g Ca: 13,84mg	Fekete tea, Margarin szendvics 20%, Bécsi felvágott, Vizes zsemle <sup>1</sup> , Zöldpaprika E: 247,75kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 49,48g Só: 0,89g Zsír: 2,78g Feh.: 5,09g Cuk: 9,99g Ca: 7,00mg	Citromos tea, F tt tojás <sup>3</sup> , Margarin szendvics 20%, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> E: 279,43kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 44,74g Só: 0,87g Zsír: 6,37g Feh.: 9,32g Cuk: 19,98g Ca: 26,50mg	Lekváros táska <sup>1,6</sup> , Tej 2,8% 200ml <sup>7</sup> E: 580,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 84,20g Só: 1,12g Zsír: 16,60g Feh.: 20,80g Cuk: 0,00g Ca: 456,00mg	Citromos tea, Kockasajt <sup>7</sup> , Kígyóuborka, Rozsos barna zsemle <sup>1</sup> E: 234,75kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 51,10g Só: 0,67g Zsír: 0,69g Feh.: 5,07g Cuk: 19,98g Ca: 9,68mg
<b>Vacsora</b>	Gyümölcs tea, Hamburger <sup>1,3,9,10,11</sup> E: 802,10kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 115,86g Só: 2,28g Zsír: 25,06g Feh.: 27,26g Cuk: 9,99g Ca: 20,07mg	Kakaó poharas <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3,7</sup> E: 254,06kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 49,57g Só: 1,12g Zsír: 1,77g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 8,82mg	Mexikói csirkemell, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Párolt rizs E: 526,66kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 68,61g Só: 2,33g Zsír: 11,20g Feh.: 37,34g Cuk: 0,00g Ca: 29,33mg	Finomf zelék <sup>1,7,9</sup> , Sertés virsli 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	
Energia:	1 104,23kcal	501,81kcal	806,09kcal	1 064,23kcal	234,75kcal
Zsír:	27,83g	4,54g	17,56g	44,55g	0,69g
Telített zsírsav:	2,07g	1,24g	3,06g	3,11g	0,00g
Fehérje:	32,66g	14,61g	46,66g	40,32g	5,07g
Szénhidrát:	178,24g	99,05g	113,35g	117,82g	51,10g
Hozzáadott cukor:	45,55g	9,99g	19,98g	0,00g	19,98g
Só:	3,05g	2,01g	3,20g	3,82g	0,67g
Ca:	33,91mg	15,82mg	55,83mg	662,17mg	9,68mg

**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	2018.11.26 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>  E: 229,87kcal Zsír: 2,77g Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 5,27g CH: 44,56g Cuk: 19,98g Só: 0,76g Ca: 13,84mg	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	Croissant <sup>1,6</sup> , Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Margarin szendvics 20%  E: 618,25kcal Zsír: 21,75g Tel.zsír.: 0,74g Feh.: 12,45g CH: 92,48g Cuk: 0,00g Só: 1,54g Ca: 13,16mg	Vörös 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		
<b>Vacsora</b>	Lecsó virslivel, Párolt rizs  E: 547,53kcal Zsír: 21,46g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 14,28g CH: 73,79g Cuk: 0,00g Só: 2,70g Ca: 35,90mg	Citromos tea, Pizzás stangli <sup>1,3,7</sup>  E: 293,02kcal Zsír: 3,17g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 7,02g CH: 58,57g Cuk: 19,98g Só: 1,26g Ca: 0,68mg	Banán, Tejberizs poharas <sup>1,7</sup>  E: 307,50kcal Zsír: 3,87g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,66g CH: 60,99g Cuk: 0,00g Só: 0,14g Ca: 7,20mg	Zöldbabf zelék <sup>1,7,9</sup> , Natúr sertésszelet <sup>1</sup>  E: 431,91kcal Zsír: 22,88g Tel.zsír.: 4,53g Feh.: 24,09g CH: 30,38g Cuk: 0,00g Só: 1,17g Ca: 170,87mg	Gyümölcslé 100%, Bécsi felvágott, Kenyer barna <sup>1</sup>  E: 232,26kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,34g CH: 51,96g Cuk: 0,00g Só: 0,70g Ca: 19,20mg		
Energia:	869,45kcal	522,90kcal	596,42kcal	1 050,16kcal	440,20kcal	0,00kcal	
Zsír:	32,08g	5,94g	11,08g	44,63g	1,29g	0,00g	
Telített zsírsav:	5,41g	0,74g	2,17g	5,27g	0,07g	0,00g	
Fehérje:	24,32g	12,28g	14,50g	36,54g	10,19g	0,00g	
Szénhidrát:	123,90g	103,13g	108,17g	122,86g	96,20g	0,00g	
Hozzáadott cukor:	19,98g	39,96g	9,99g	0,00g	9,99g	0,00g	
Só:	4,08g	2,02g	1,40g	2,71g	1,34g	0,00g	
Ca:	157,00mg	14,52mg	30,28mg	184,03mg	38,52mg	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!