

Étkezés / Menü	Hétfő 03.13	Kedd 03.14	Szerda 03.15	Csütörtök 03.16	Péntek 03.17
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Rágórépa (12;) energia 914.612 kJ; energia 218.7 kcal; fehérje 5.173 g; szénhidrát 39.971 g; zsír 3.926 g; telített zsírsav 1.089 g; élelmi rost 2.361 g; só 0.92 g; koleszterin 0.2 mg; hozzáadott cukor 9.79 g;		Tejeskávé (1;5;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1400.58 kJ; energia 335.006 kcal; fehérje 12.816 g; szénhidrát 51.804 g; zsír 8.332 g; telített zsírsav 3.807 g; élelmi rost 1.846 g; só 0.79 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 10.489 g;	Citromos tea (1;12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1150.35 kJ; energia 275.19 kcal; fehérje 9.466 g; szénhidrát 39.525 g; zsír 8.586 g; telített zsírsav 2.586 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.301 g; koleszterin 15.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
tízórai / AA	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1299.79 kJ; energia 310.892 kcal; fehérje 12.88 g; szénhidrát 48.47 g; zsír 7.1 g; telített zsírsav 2.759 g; élelmi rost 3.12 g; só 1.57 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 5.43 g;				
ebéd / B	Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Füstölt-főtt tarja (6;7;9;) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2522.37 kJ; energia 603.434 kcal; fehérje 31.217 g; szénhidrát 73.704 g; zsír 20.047 g; telített zsírsav 4.714 g; élelmi rost 21.355 g; só 4.393 g; koleszterin 52.26 mg;	Zellerkrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Párolt rizs (10;12;) energia 3099.09 kJ; energia 741.416 kcal; fehérje 23.475 g; szénhidrát 85.088 g; zsír 33.413 g; telített zsírsav 8.849 g; élelmi rost 6.415 g; só 2.31 g; koleszterin 125.22 mg;		Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Znaimi sertéstokány (1;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) energia 3370.08 kJ; energia 806.237 kcal; fehérje 27.374 g; szénhidrát 78.197 g; zsír 44.313 g; telített zsírsav 11.071 g; élelmi rost 11.388 g; só 2.415 g; koleszterin 133.85 mg; hozzáadott cukor 1.399 g;	Szőlő ivólé Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) energia 2607.45 kJ; energia 623.794 kcal; fehérje 26.085 g; szénhidrát 94.208 g; zsír 14.308 g; telített zsírsav 3.507 g; élelmi rost 4.171 g; só 1.702 g; koleszterin 50.7 mg; hozzáadott cukor 8.813 g;
uzsonna / A	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) Kígyóborka (12;) energia 717.548 kJ; energia 171.663 kcal; fehérje 7.673 g; szénhidrát 29.89 g; zsír 2.255 g; telített zsírsav 1.147 g; élelmi rost 1.701 g; só 0.957 g; koleszterin 7.85 mg; hozzáadott cukor 0.403 g;	Házi meggyes túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 790.355 kJ; energia 189.066 kcal; fehérje 7.594 g; szénhidrát 33.851 g; zsír 2.464 g; telített zsírsav 0.912 g; élelmi rost 3.81 g; só 0.842 g; koleszterin 2.99 mg; hozzáadott cukor 2.535 g;		Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Póréhagyma energia 1017.09 kJ; energia 243.308 kcal; fehérje 7.33 g; szénhidrát 32.545 g; zsír 9.185 g; telített zsírsav 4.046 g; élelmi rost 4.515 g; só 0.708 g; koleszterin 23 mg;	Burgonyás pogácsa (1;3;6;7;) energia 953.674 kJ; energia 228.15 kcal; fehérje 3.075 g; szénhidrát 16.855 g; zsír 16.371 g; telített zsírsav 4.475 g; élelmi rost 1.083 g; só 0.986 g; koleszterin 14.402 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek