

Étkezés / Menü	Hétfő 03.27	Kedd 03.28	Szerda 03.29	Csütörtök 03.30	Péntek 03.31
tízórai / A		Citromos tea (1;12;) Snidlinges túrókrém (1;3;6;7;9;10;12;) Kifli (1;6;7;) energia 854.745 kJ; energia 204.485 kcal; fehérje 6.876 g; szénhidrát 39.326 g; zsír 1.992 g; telített zsírsav 0.992 g; élelmi rost 1.807 g; só 1.048 g; koleszterin 3.5 mg; hozzáadott cukor 9.032 g;	Karamellás tej (1;7;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) energia 1342.28 kJ; energia 321.06 kcal; fehérje 12.695 g; szénhidrát 48.623 g; zsír 8.258 g; telített zsírsav 3.793 g; élelmi rost 1.65 g; só 0.786 g; koleszterin 44.9 mg; hozzáadott cukor 9.091 g;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;7;) Zöldpaprika energia 971.222 kJ; energia 232.349 kcal; fehérje 8.886 g; szénhidrát 34.361 g; zsír 6.4 g; telített zsírsav 2.605 g; élelmi rost 6.337 g; só 1.107 g; koleszterin 44.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Olasz (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1228.39 kJ; energia 293.872 kcal; fehérje 8.906 g; szénhidrát 40.905 g; zsír 10.286 g; telített zsírsav 3.422 g; élelmi rost 3.158 g; só 2.14 g; koleszterin 16.8 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;
tízórai / C	Citromos tea (1;12;) Trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1256.36 kJ; energia 300.55 kcal; fehérje 11.886 g; szénhidrát 39.725 g; zsír 10.226 g; telített zsírsav 4.703 g; élelmi rost 3.938 g; só 1.285 g; koleszterin 20.2 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;				
ebéd / B	Lencsegulyás (1;3;6;7;8;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3365.55 kJ; energia 805.068 kcal; fehérje 33.687 g; szénhidrát 116.34 g; zsír 22.291 g; telített zsírsav 7.756 g; élelmi rost 10.14 g; só 2.206 g; koleszterin 57.898 mg; hozzáadott cukor 32.967 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2290.02 kJ; energia 547.844 kcal; fehérje 22.316 g; szénhidrát 49.344 g; zsír 28.5 g; telített zsírsav 8.607 g; élelmi rost 8.515 g; só 1.429 g; koleszterin 55.2 mg; hozzáadott cukor 1.199 g;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Sertésvagdalt (1;3;5;6;8;9;10;12;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 3455.61 kJ; energia 826.708 kcal; fehérje 27.88 g; szénhidrát 103.506 g; zsír 32.595 g; telített zsírsav 9.482 g; élelmi rost 11.828 g; só 4.081 g; koleszterin 101.41 mg; cukor 0.053 g; hozzáadott cukor 0.009 g;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Bolognai mártás (1;8;9;10;12;) Durum tészta köret (1;3;) Trappista sajt (7;) energia 3503.08 kJ; energia 838.056 kcal; fehérje 29.393 g; szénhidrát 81.981 g; zsír 43.143 g; telített zsírsav 10.352 g; élelmi rost 5.231 g; só 2.869 g; koleszterin 127.77 mg; hozzáadott cukor 6.394 g;	Zöldséges gombaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;) Káposztasaláta (10;12;) energia 2722.94 kJ; energia 629.842 kcal; fehérje 22.2 g; szénhidrát 80.378 g; zsír 23.926 g; telített zsírsav 6 g; élelmi rost 8.388 g; só 1.674 g; koleszterin 36.72 mg;
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Rozsos zsemle (1;6;7;) Rágórépa (12;) energia 894.541 kJ; energia 213.899 kcal; fehérje 8.76 g; szénhidrát 25.556 g; zsír 8.294 g; telített zsírsav 2.493 g; élelmi rost 6.265 g; só 1.187 g; koleszterin 15.2 mg;	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek energia 974.356 kJ; energia 233.099 kcal; fehérje 8.64 g; szénhidrát 31.986 g; zsír 7.76 g; telített zsírsav 2.512 g; élelmi rost 2.94 g; só 1.763 g; koleszterin 15.2 mg;	Házi tojáskrém (1;3;6;7;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 795.811 kJ; energia 190.267 kcal; fehérje 8.244 g; szénhidrát 32.711 g; zsír 2.743 g; telített zsírsav 0.835 g; élelmi rost 3.054 g; só 1.543 g; koleszterin 64.8 mg; hozzáadott cukor 0.046 g;	Vitaminos sajtkrém besameles* (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 832.241 kJ; energia 199.1 kcal; fehérje 8.487 g; szénhidrát 32.47 g; zsír 3.801 g; telített zsírsav 2.126 g; élelmi rost 3.035 g; só 1.555 g; koleszterin 9.8 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	
uzsonna / B					Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12;) Am a energia 539.001 kJ; energia 128.945 kcal; fehérje 1.8 g; szénhidrát 22.1 g; zsír 3.4 g; telített zsírsav 1.2 g; élelmi rost 5.13 g; só 0.091 g; hozzáadott cukor 4 g;

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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek