

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21  | Kedd<br>11.22   | Szerda<br>11.23  | Csütörtök<br>11.24   | Péntek<br>11.25   |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br><small>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;</small>   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;</small>   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg;</small> | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br><small>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</small>                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br><small>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg;</small> |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br><small>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg;</small> | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br><small>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg;</small> | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br><small>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;</small>                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br><small>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg;</small> | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br><small>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;</small>              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br><br><small>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;</small>   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;</small>   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br><small>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</small>                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;</small>                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 mg;</small>  |

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Eötvös József Általános Iskola ) (Iskola)**

**2022.11.21. - 2022.11.27.**

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Mátyás Király Általános Iskola ) (Iskola)**

**2022.11.21. - 2022.11.27.**

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Lajtha László Általános Iskola ) (Iskola)**

**2022.11.21. - 2022.11.27.**

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21  | Kedd<br>11.22   | Szerda<br>11.23  | Csütörtök<br>11.24   | Péntek<br>11.25   |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br><small>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;</small>   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;</small>   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg;</small> | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br><small>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</small>                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br><small>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg;</small> |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br><small>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg;</small> | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br><small>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg;</small> | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br><small>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;</small>                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br><small>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg;</small> | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br><small>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;</small>              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br><br><small>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;</small>   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;</small>   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br><small>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</small>                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;</small>                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 mg;</small>  |

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

**Étlap (allergén, élettani érték)**  
**( Herman Ottó Általános Iskola ) (Iskola)**

**2022.11.21. - 2022.11.27.**

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek



| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek



| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 mg;  |

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21  | Kedd<br>11.22   | Szerda<br>11.23  | Csütörtök<br>11.24   | Péntek<br>11.25   |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br><small>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;</small>   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;</small>   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg;</small> | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br><small>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</small>                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br><small>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg;</small> |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br><small>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg;</small> | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br><small>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg;</small> | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br><small>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;</small>                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br><small>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg;</small> | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br><small>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;</small>              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br><br><small>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;</small>   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;</small>   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br><small>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</small>                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;</small>                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 mg;</small>  |

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21  | Kedd<br>11.22   | Szerda<br>11.23  | Csütörtök<br>11.24   | Péntek<br>11.25   |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br><small>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;</small>   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;</small>   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg;</small> | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br><small>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;</small>                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br><small>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg;</small> |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br><small>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg;</small> | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br><small>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg;</small> | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br><small>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;</small>                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br><small>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg;</small> | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br><small>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;</small>              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br><br><small>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;</small>   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;</small>   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br><small>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;</small>                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kigyóuborka (12;)<br><br><small>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;</small>                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br><small>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 mg;</small>  |

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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21  | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25 |
|--------------------|---|--|---|---|-----------------|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;                                    | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                                  |                 |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozkenyér Félégyházi (1;)<br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br>Párolt rizs (10;12;)<br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; |                 |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;  | Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozkenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóborka (12;)<br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br>Paradicsom<br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                                  | Zala felvágott (9;10;)<br>Delma margarin (7;)<br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóborka (12;)<br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

| Étkezés / Menü     | Hétfő<br>11.21   | Kedd<br>11.22  | Szerda<br>11.23   | Csütörtök<br>11.24  | Péntek<br>11.25  |
|--------------------|--|--|---|---|--|
| <b>tízórai / B</b> | Citromos tea (1;12;)<br>Gépsonka (6;7;9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br>Vizes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1;)<br>élelmi rost 1.8542 g; fehérje 12.139 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.28425 g; szénhidrát 38.306 g; telített zsírsav 1.8143 g; zsír 6.033 g; energia 257.867 kcal; energia 1077.88 kJ; koleszterin 25.7 mg;   | Forralt tej (7;)<br>Citromos tea (1;12;)<br><br>Sajtos kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.33615 g; fehérje 9.9005 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 1.00125 g; szénhidrát 33.719 g; telített zsírsav 2.5108 g; zsír 4.465 g; energia 215.943 kcal; energia 902.765 kJ; koleszterin 14.7 mg;   | Gyümölcs tea (12;)<br>Magyaros túrókrém (7;10;12;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 3.118 g; fehérje 10.518 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.837 g; szénhidrát 40.198 g; telített zsírsav 3.667 g; zsír 9.715 g; energia 291.923 kcal; energia 1220.22 kJ; koleszterin 9.942 mg; | Forralt tej (7;)<br>Briós (1;3;6;7;)<br><br>Citromos tea (1;12;)<br><br>élelmi rost 1.594 g; fehérje 8.7675 g; hozzáadott cukor 13.1368 g; só 0.602355 g; szénhidrát 44.6631 g; telített zsírsav 2.7622 g; zsír 6.24375 g; energia 271.458 kcal; energia 1134.83 kJ; koleszterin 36.25 mg;                              | Tejeskávé (1;5;7;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Delma margarin (7;)<br>Jégcsapretek<br><br>élelmi rost 6.91774 g; fehérje 13.077 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.96694 g; szénhidrát 48.5992 g; telített zsírsav 2.6487 g; zsír 7.3464 g; energia 313.544 kcal; energia 1310.87 kJ; koleszterin 10.6 mg; |
| <b>ebéd / B</b>    | Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;)<br><br>Főtt tojás (3;)<br>Parajfőzelék (1;7;10;12;)<br><br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br><br>élelmi rost 8.70887 g; fehérje 12.26 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 1.78797 g; szénhidrát 43.8651 g; telített zsírsav 1.9622 g; zsír 10.7987 g; energia 324.007 kcal; energia 1354.47 kJ; koleszterin 5.622 mg; | BrokkolikréMLEVES (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br><br>Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;)<br>Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;)<br><br>Párolt rizs (10;12;)<br><br>Csalamádé édesítőszerrel (9;10;12;)<br><br>élelmi rost 8.217 g; fehérje 41.141 g; hozzáadott cukor 3.4965 g; só 5.03397 g; szénhidrát 110.649 g; telített zsírsav 11.5707 g; zsír 64.8625 g; energia 1197.13 kcal; energia 5004 kJ; koleszterin 139.496 mg; | Tárkonyos szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Ízes bukta (1;3;6;7;)<br>Körte<br><br>cukor 6.8 g; élelmi rost 6.747 g; fehérje 15.317 g; só 1.42462 g; szénhidrát 60.458 g; telített zsírsav 4.477 g; zsír 13.968 g; energia 450.499 kcal; energia 1892.86 kJ; koleszterin 43.47 mg;                    | Magyaros fokhagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;)<br>Levesgyöngy (1;)<br>Bakonyi gombás sertéstokány (1;7;9;10;12;)<br>Bulgur (1;)<br><br>élelmi rost 11.253 g; fehérje 23.483 g; só 2.408 g; szénhidrát 73.676 g; telített zsírsav 9.076 g; zsír 34.073 g; energia 679.473 kcal; energia 2840.21 kJ; koleszterin 50.82 mg; | Almalé 100%<br><br>Húsgombóc (3;10;12;)<br>Főtt burgonya fél adag (12;)<br><br>Paradicsommártás (1;9;12;)<br><br>élelmi rost 5.23 g; fehérje 17.514 g; hozzáadott cukor 17.982 g; só 2.403 g; szénhidrát 97.291 g; telített zsírsav 5.742 g; zsír 20.754 g; energia 655.083 kcal; energia 2737.99 kJ; koleszterin 58.87 mg;              |
| <b>uzsonna / B</b> | Sajtszelet (7;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Zöldpaprika<br>élelmi rost 3.728 g; fehérje 17.6 g; só 2.2732 g; szénhidrát 33.26 g; telített zsírsav 8.2747 g; zsír 15.46 g; energia 344.217 kcal; energia 1438.84 kJ; koleszterin 40.2 mg;   | Harcapástétom zöldfűszeres 130g (4;9;)<br>Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 7.15974 g; fehérje 10.0243 g; só 0.659432 g; szénhidrát 30.0671 g; telített zsírsav 1.5111 g; zsír 6.0571 g; energia 216.048 kcal; energia 903.081 kJ; koleszterin 12.825 mg;   | Sajtkrém natúr (7;)<br><br>Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;)<br><br>Paradicsom<br><br>élelmi rost 6.45685 g; fehérje 6.5801 g; só 0.93649 g; szénhidrát 26.8056 g; telített zsírsav 5.2741 g; zsír 8.7141 g; energia 212.982 kcal; energia 890.273 kJ; koleszterin 28.8 mg;                              | Zala felvágott (9;10;)<br><br>Delma margarin (7;)<br><br>Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;)<br>Kígyóuborka (12;)<br><br>élelmi rost 3.312 g; fehérje 11.12 g; só 2.063 g; szénhidrát 32.28 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.11 g; energia 265.858 kcal; energia 1111.28 kJ; koleszterin 22.7 mg;                   | Kockasajt (7;)<br><br>Kifli (1;6;7;)<br><br>élelmi rost 1.515 g; fehérje 10.246 g; hozzáadott cukor 0.805 g; só 1.1135 g; szénhidrát 30.6 g; telített zsírsav 2.1682 g; zsír 4.11999 g; energia 202.022 kcal; energia 844.45 kJ; koleszterin 15.7 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, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek