

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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)

2022.11.14. - 2022.11.20.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vaníliás tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzabab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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)

2022.11.14. - 2022.11.20.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vaníliás tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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)

2022.11.14. - 2022.11.20.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldbúzseres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztaleves (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldbúzseres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vaníliás tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Hálás spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

Étkezés / Menü	Hétfő 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vaníliás tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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 11.14	Kedd 11.15	Szerda 11.16	Csütörtök 11.17	Péntek 11.18
tízórai / B	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Zöldpaprika élelmi rost 7.72774 g; fehérje 6.319 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 0.68514 g; szénhidrát 36.7382 g; telített zsírsav 0.9947 g; zsír 4.3764 g; energia 213.194 kcal; energia 891.145 kJ; koleszterin 0.2 mg;	Vanília tej (1;7;) kuglóf (1;3;6;7;) élelmi rost 2.94228 g; fehérje 12.8102 g; hozzáadott cukor 11.989 g; só 0.25443 g; szénhidrát 51.4124 g; telített zsírsav 5.53448 g; zsír 10.8038 g; energia 355.831 kcal; energia 1487.31 kJ; koleszterin 51.5 mg;	Gyümölcs tea (12;) Snidlinges túrókrém (7;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.72674 g; fehérje 10.462 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.19094 g; szénhidrát 36.6402 g; telített zsírsav 3.0704 g; zsír 8.1194 g; energia 262.974 kcal; energia 1099.2 kJ; koleszterin 10.198 mg;	Citromos tea (1;12;) Eurofood baromfikrém csirkemájjal Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 3.158 g; fehérje 6.443 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.606 g; szénhidrát 39.798 g; telített zsírsav 0.192 g; zsír 0.665 g; energia 191.711 kcal; energia 801.364 kJ;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Vajkrém ízesített (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.61874 g; fehérje 10.248 g; hozzáadott cukor 4.995 g; só 0.722265 g; szénhidrát 40.4142 g; telített zsírsav 6.658 g; zsír 14.3634 g; energia 333.758 kcal; energia 1395.24 kJ; koleszterin 39.7 mg;
ebéd / B	Gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Narancs élelmi rost 8.977 g; fehérje 24.421 g; hozzáadott cukor 36.464 g; só 1.21275 g; szénhidrát 109.869 g; telített zsírsav 7.44 g; zsír 23.13 g; energia 755.17 kcal; energia 3157 kJ; koleszterin 54.433 mg;	Gyümölcsleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Zöldfűszeres sertésragu (1;8;10;12;) Párolt rizs (10;12;) Káposztasaláta (10;12;) élelmi rost 5.877 g; fehérje 21.275 g; hozzáadott cukor 9.79 g; só 1.92775 g; szénhidrát 97.64 g; telített zsírsav 10.2573 g; zsír 32.953 g; energia 778.932 kcal; energia 3361.16 kJ; koleszterin 65.76 mg;	Reszeltésztales (1;3;9;10;12;) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;9;10;12;) Trappista sajt (7;) élelmi rost 6.679 g; fehérje 32.922 g; hozzáadott cukor 8.828 g; só 2.8745 g; szénhidrát 85.434 g; telített zsírsav 7.2523 g; zsír 21.361 g; energia 672.074 kcal; energia 2809.27 kJ; koleszterin 70.7 mg;	Lebbencsleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Sonka ropogós (1;3;6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 13.1619 g; fehérje 21.953 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 9.01997 g; szénhidrát 85.5121 g; telített zsírsav 7.3892 g; zsír 46.0937 g; energia 851.279 kcal; energia 3558.37 kJ; koleszterin 111.055 mg;	Multivitamin ivólé Sertéspörkölt (1;9;10;12;) Szárzab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 17.604 g; fehérje 33.477 g; hozzáadott cukor 0.959 g; só 2.156 g; szénhidrát 61.396 g; telített zsírsav 11.313 g; zsír 39 g; energia 734.03 kcal; energia 3068.23 kJ; koleszterin 71.52 mg;
uzsonna / B	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 1.6362 g; fehérje 16.316 g; só 1.9205 g; szénhidrát 31.46 g; telített zsírsav 8.2297 g; zsír 15.118 g; energia 328.731 kcal; energia 1374.1 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Delma margarin (7;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 10.532 g; só 1.24274 g; szénhidrát 29.6682 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9394 g; energia 242.413 kcal; energia 1013.27 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Sülthús zsír (10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Lilahagyma (12;) élelmi rost 4.201 g; fehérje 8.133 g; só 1.717 g; szénhidrát 34.864 g; telített zsírsav 1.032 g; zsír 3.033 g; energia 200.444 kcal; energia 837.858 kJ; koleszterin 6.8 mg;	Kifli (1;6;7;) Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) élelmi rost 1.905 g; fehérje 10.29 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.27733 g; szénhidrát 50.95 g; telített zsírsav 3.2514 g; zsír 6.14 g; energia 302.8 kcal; energia 1265.31 kJ; koleszterin 19.52 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 2.9805 g; fehérje 5.9986 g; só 0.440238 g; szénhidrát 21.524 g; telített zsírsav 0.874 g; zsír 6.6937 g; energia 171.15 kcal; energia 715.402 kJ;

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