

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)
(Eötvös József Általános Iskola) (Iskola)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)
(Szárcsa Általános Iskola) (Iskola)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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)

2022.11.28. - 2022.12.04.

Étkezés / Menü	Hétfő 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolífőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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 11.28	Kedd 11.29	Szerda 11.30	Csütörtök 12.01	Péntek 12.02
tízórai / B	Kakaó (1;5;6;7;8;) Foszlós kalács (1;3;6;7;) élelmi rost 2.584 g; fehérje 14.17 g; hozzáadott cukor 11.1888 g; só 0.891756 g; szénhidrát 56.6758 g; telített zsírsav 4.43058 g; zsír 9.656 g; energia 372.001 kcal; energia 1555.21 kJ; koleszterin 51.8 mg;	Forralt tej (7;) Szezámagos kifli (1;6;7;11;) élelmi rost 1.5145 g; fehérje 11.7704 g; só 1.0281 g; szénhidrát 38.3384 g; telített zsírsav 1.735 g; zsír 4.2153 g; energia 239.45 kcal; energia 1001.17 kJ; koleszterin 10.4 mg;	Citromos tea (1;12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 16.919 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.65194 g; szénhidrát 36.1782 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.4964 g; energia 354.106 kcal; energia 1480.15 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli (1;6;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;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.59574 g; fehérje 10.0622 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.56259 g; szénhidrát 38.3961 g; telített zsírsav 3.94532 g; zsír 8.65988 g; energia 273.316 kcal; energia 1142.45 kJ; koleszterin 15.8752 mg;
ebéd / B	Babgulyás (1;3;6;7;9;10;12;) Morzsás nudli (1;3;5;6;7;8;) Porcukor Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 16.7059 g; fehérje 34.056 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 3.59904 g; szénhidrát 159.846 g; telített zsírsav 4.8842 g; zsír 22.4637 g; energia 981.097 kcal; energia 4108.2 kJ; koleszterin 28.56 mg;	Eresztett tojás leves (1;3;10;12;) Aprópecsenye (1;10;12;) Burgonyás brokkolifőzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 9.23987 g; fehérje 29.999 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 2.57897 g; szénhidrát 49.0841 g; telített zsírsav 4.5152 g; zsír 28.8147 g; energia 579.365 kcal; energia 2421.76 kJ; koleszterin 135.498 mg;	Eszterházy krémleves (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Budapest sertésragu (1;9;10;12;) Bulgur (1;) élelmi rost 14.936 g; fehérje 30.647 g; hozzáadott cukor 0.599 g; só 2.387 g; szénhidrát 81.047 g; telített zsírsav 9.436 g; zsír 41.784 g; energia 809.647 kcal; energia 3384.33 kJ; koleszterin 114.12 mg;	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12;) Sült sertésvirslis (6;7;9;10;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 10.843 g; fehérje 18.112 g; hozzáadott cukor 2.413 g; só 3.636 g; szénhidrát 60.883 g; telített zsírsav 2.023 g; zsír 11.433 g; energia 422.459 kcal; energia 1765.93 kJ; koleszterin 38.102 mg;	Almalé 100% Hal nuggets (2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;14;) Párolt rizs (10;12;) Ecetes cékla (12;) cukor 3.68 g; élelmi rost 4.296 g; fehérje 28.9064 g; hozzáadott cukor 5.5944 g; só 2.93969 g; szénhidrát 124.803 g; telített zsírsav 6.625 g; zsír 31.338 g; energia 813.651 kcal; energia 3400.73 kJ; koleszterin 92 mg;
uzsonna / B	Sertés párizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 3.531 g; fehérje 9.97 g; só 1.9849 g; szénhidrát 32.38 g; telített zsírsav 3.19421 g; zsír 9.65 g; energia 257.476 kcal; energia 1076.25 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Padlizsánkrém (3;8;9;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma élelmi rost 6.728 g; fehérje 6.886 g; só 1.91863 g; szénhidrát 43.129 g; telített zsírsav 1.018 g; zsír 7.764 g; energia 273.416 kcal; energia 1142.86 kJ; koleszterin 6.664 mg;	Kenőmájás (9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Jégcsapretek élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.98 g; só 2.037 g; szénhidrát 32.259 g; telített zsírsav 3.9882 g; zsír 8.94 g; energia 254.091 kcal; energia 1062.11 kJ; koleszterin 67.2 mg;	Pulykasonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 11.296 g; só 1.32339 g; szénhidrát 30.6322 g; telített zsírsav 1.2689 g; zsír 5.1914 g; energia 215.464 kcal; energia 900.629 kJ; koleszterin 19.4 mg;	Sajtós pogácsa (1;3;5;6;7;8;11;) élelmi rost 1.54 g; fehérje 7.3073 g; só 0.611468 g; szénhidrát 27.1436 g; telített zsírsav 9.86622 g; zsír 20.2346 g; energia 321.44 kcal; energia 1343.64 kJ; koleszterin 70 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