

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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)

2022.12.05. - 2022.12.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09	
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;	
ebéd / B			Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;	
ebéd / D	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;				
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félegyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félegyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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)

2022.12.05. - 2022.12.11.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírtott olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek

Üzem: 0085

1211 Budapest, Varrógépgyár utca 8-10.

Telefon: 06-30-932-0817 Fax: -

Étkezés / Menü	Hétfő 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtós (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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 12.05	Kedd 12.06	Szerda 12.07	Csütörtök 12.08	Péntek 12.09
tízórai / B	Gyümölcs tea (12;) Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.94 g; fehérje 10.728 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 2.05 g; szénhidrát 38.75 g; telített zsírsav 3.3143 g; zsír 10.072 g; energia 290.176 kcal; energia 1212.93 kJ; koleszterin 22.7 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) kakaós kalács (1;3;5;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 10.536 g; hozzáadott cukor 9.1908 g; só 0.758756 g; szénhidrát 49.3968 g; telített zsírsav 3.41158 g; zsír 7.821 g; energia 311.858 kcal; energia 1303.68 kJ; koleszterin 46.6 mg;	Forralt tej (7;) Citromos tea (1;12;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) élelmi rost 2.2852 g; fehérje 8.818 g; hozzáadott cukor 21.285 g; só 1.097 g; szénhidrát 60.652 g; telített zsírsav 1.8993 g; zsír 5.39 g; energia 328.728 kcal; energia 1374.21 kJ; koleszterin 5.4 mg;	Tejeskávé (1;5;7;) Sajtos kifli (1;6;7;) élelmi rost 1.42315 g; fehérje 13.3595 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.13725 g; szénhidrát 42.612 g; telített zsírsav 3.3388 g; zsír 6.028 g; energia 279.406 kcal; energia 1168.17 kJ; koleszterin 19.9 mg;	Citromos tea (1;12;) Baromfipárizsi (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) élelmi rost 6.93974 g; fehérje 10.255 g; hozzáadott cukor 6.993 g; só 1.22974 g; szénhidrát 36.3542 g; telített zsírsav 2.2133 g; zsír 8.9244 g; energia 268.598 kcal; energia 1122.73 kJ; koleszterin 22.7 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Tejben rizs (1;7;) Fahéjszórás (1;10;) Mandarin élelmi rost 6.701 g; fehérje 24.048 g; hozzáadott cukor 37.163 g; só 1.766 g; szénhidrát 118.36 g; telített zsírsav 3.721 g; zsír 13.094 g; energia 693.224 kcal; energia 2897.93 kJ; koleszterin 54.836 mg;	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pulyka nuggets tepsiben sütve (1;3;6;7;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Tejcsokoládé Mikulás (5;6;7;) élelmi rost 8.682 g; fehérje 10.643 g; hozzáadott cukor 0.009 g; só 3.533 g; szénhidrát 61.479 g; telített zsírsav 4.114 g; zsír 18.319 g; energia 459.124 kcal; energia 1919.11 kJ; koleszterin 26.28 mg;	Sütőtökrémleves (1;6;7;8;10;12;) Pírított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Tavaszi rizses csirke (1;3;6;7;9;10;12;13;) Junior saláta (9;10;12;) élelmi rost 6.137 g; fehérje 25.971 g; hozzáadott cukor 3.596 g; só 2.299 g; szénhidrát 84.931 g; telített zsírsav 5.268 g; zsír 28.719 g; energia 706.19 kcal; energia 2951.87 kJ; koleszterin 53.16 mg;	Túró Rudi (5;6;7;8;) Erdélyi húsos zöldbab (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) cukor 11.46 g; élelmi rost 6.87987 g; fehérje 21.946 g; hozzáadott cukor 1.199 g; só 0.85647 g; szénhidrát 44.4971 g; telített zsírsav 12.7342 g; zsír 30.5247 g; energia 543.54 kcal; energia 2272.72 kJ; koleszterin 55.2 mg;	Multivitamin ivólé Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Főtt burgonya (12;) élelmi rost 7.036 g; fehérje 19.788 g; só 2.26 g; szénhidrát 56.101 g; telített zsírsav 6.151 g; zsír 19.286 g; energia 483.297 kcal; energia 2020.14 kJ; koleszterin 50.33 mg;
uzsonna / B	Natúr vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Kígyóuborka (12;) élelmi rost 7.09374 g; fehérje 6.706 g; só 0.599065 g; szénhidrát 29.4122 g; telített zsírsav 5.844 g; zsír 12.7714 g; energia 260.658 kcal; energia 1089.54 kJ; koleszterin 34.5 mg;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Zöldpaprika élelmi rost 7.50974 g; fehérje 17.276 g; só 1.65514 g; szénhidrát 30.0122 g; telített zsírsav 8.1391 g; zsír 15.5914 g; energia 331.053 kcal; energia 1383.8 kJ; koleszterin 40.2 mg;	Gépsonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű szeletelt rozskenyér Félégyházi (1;) Paradicsom élelmi rost 7.45374 g; fehérje 12.896 g; só 1.02199 g; szénhidrát 29.8922 g; telített zsírsav 1.7401 g; zsír 6.4414 g; energia 230.224 kcal; energia 962.327 kJ; koleszterin 25.7 mg;	Paradicsomos harcsapástétom 130 g Eurofood (4;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika cukor 0.06 g; élelmi rost 3.728 g; fehérje 9.03 g; só 1.44695 g; szénhidrát 34.47 g; telített zsírsav 1.41 g; zsír 9.87 g; energia 263.814 kcal; energia 1103.21 kJ;	Pogácsa sajtos (1;3;6;7;) Mandarin élelmi rost 1.9 g; fehérje 0.7 g; só 0.003 g; szénhidrát 9.8 g; telített zsírsav 0 g; zsír 0.3 g; energia 46.89 kcal; energia 195.98 kJ; koleszterin 0 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, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek