

Étkezés / Menü	Hétfő 06.10	Kedd 06.11	Szerda 06.12	Csütörtök 06.13	Péntek 06.14
titórai / A	Citromos tea (1;12:) Tejszínes krémsajt (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Gyümölcs tea (12:) Főtt tojás (3;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Zöldpaprika	Tejeskávé (1;5;7:) Sajtos kifli (1;6;7:)	Gyümölcs tea (12:) Tavaszi felvágott (1;6;7;9;10;12:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Tej (7;) Barack lekvár (12:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;)
	élelmi rost 3,938 g; fehérje 7,026 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,0755 g; szénhidrát 40,295 g; telített zsírsav 5,3652 g; zsír 8,966 g; energia 271,913 kcal; energia 1136,66 kJ; kolestrolin 28,8 mg;	élelmi rost 4,114 g; fehérje 10,52 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 0,9101 g; szénhidrát 38,94 g; telített zsírsav 2,0633 g; zsír 8,242 g; energia 275,03 kcal; energia 1150,71 kJ; kolestrolin 135,2 mg;	élelmi rost 1,46215 g; fehérje 13,3835 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 1,13825 g; szénhidrát 44,367 g; telített zsírsav 3,3418 g; zsír 6,043 g; energia 266,692 kcal; energia 1198,63 kJ; kolestrolin 19,9 mg;	élelmi rost 3,8746 g; fehérje 8,518 g; hozzáadott cukor 7,992 g; só 1,17911 g; szénhidrát 39,16 g; telített zsírsav 2,23776 g; zsír 7,526 g; energia 259,634 kcal; energia 1085,32 kJ; kolestrolin 12,2 mg;	élelmi rost 3,9 g; fehérje 13,06 g; hozzáadott cukor 5,43 g; só 1,07 g; szénhidrát 47,03 g; telített zsírsav 2,7365 g; zsír 7,58 g; energia 310,154 kcal; energia 1296,77 kJ; kolestrolin 10,6 mg;
ebéd / B	Májgalskaleves (1;3;7;9;10;12:) Gránátos kocka (1;3;10;12:) Vitamin saláta (12:) Alma	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12:) Mezes-mustáros csíkeragu (1;3;6;7;8;9;10;12;13:) Mexikói pároltíz (9;10:)	Vajgalskaleves (1;3;7;9;10;12:) Ránott panírozott halrud (1;3;4;5;6;7;8;9;10;11;14:) Petrezselymes burgonya (12:) Ketchup (1;9:)	Magyaros zöldségleves (1;3;9;10;12:) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;13:) Csirke nuggets, tepsziben sültve (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13:) Kenyer felbarna szeletelt (1;6;7:) élelmi rost 12,917 g; fehérje 30,786 g; hozzáadott cukor 2,413 g; só 2,645 g; szénhidrát 84,974 g; telített zsírsav 3,153 g; zsír 21,671 g; energia 663,159 kcal; energia 2772,06 kJ; kolestrolin 1,872 mg;	élelmi rost 11,819 g; fehérje 27,182 g; hozzáadott cukor 19,594 g; só 3,332 g; szénhidrát 106,052 g; telített zsírsav 7,563 g; zsír 31,037 g; energia 797,023 kcal; energia 3331,56 kJ; kolestrolin 50,33 mg;
ebéd / C					
uzsonna / A	Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10:) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;7:)	Parasztkolbász (6;10:) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6:)	Sajtszelet (7:) Delma margarin (7:) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Rágórépa (12:)	Kockasajt (7:) Kifli (1;6;7:)	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11:) Alma
	élelmi rost 1,515 g; fehérje 8,12 g; só 1,4475 g; szénhidrát 28,56 g; telített zsírsav 2,4893 g; zsír 7,65 g; energia 216,675 kcal; energia 905,73 kJ; kolestrolin 19,6 mg;	élelmi rost 5,72485 g; fehérje 8,5001 g; só 1,25706 g; szénhidrát 24,3606 g; telített zsírsav 2,7268 g; zsír 9,0891 g; energia 214,266 kcal; energia 896,628 kJ; kolestrolin 13,85 mg;	élelmi rost 4,26 g; fehérje 11,9 g; só 1,3175 g; szénhidrát 31,42 g; telített zsírsav 4,7165 g; zsír 10,24 g; energia 267,669 kcal; energia 1119,37 kJ; kolestrolin 20,2 mg;	élelmi rost 1,515 g; fehérje 7,473 g; hozzáadott cukor 0,4025 g; só 0,9505 g; szénhidrát 29,55 g; telített zsírsav 1,1466 g; zsír 2,235 g; energia 169,311 kcal; energia 707,72 kJ; kolestrolin 7,84999 mg;	élelmi rost 5,7405 g; fehérje 6,4786 g; só 0,451937 g; szénhidrát 29,924 g; telített zsírsav 0,874 g; zsír 7,1737 g; energia 212,898 kcal; energia 889,899 kJ;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktételék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek