

Étkezés / Menü	Hétfő 02.12	Kedd 02.13	Szerda 02.14	Csütörtök 02.15	Péntek 02.16
tízórai / A	Citromos tea (1:12.) Tejszínes krémsajt (7.) Zsemle (1;6;7.)	Gyümölcs tea (12.) Házi joghurt (1:3;6;7;8;9;10;12.) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7.)	Forrált tej (7.) Foszlós kalács (1;3;6;7.)	Citromos tea (1:12.) Házi meggyes túrkrém (1:3;6;7;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Tejeskávé (1;5;7.) Vajkrém ízesített (7.) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7.) Zöldpaprika
	élelmi rost 1,733 g; fehérje 5,666 g; hozzáadott cukor 8,991 g; só 1,1625 g; szénhidrát 38,855 g; telített zsírsav 5,3102 g; zsír 8,236 g; energia 254,073 kcal; energia 1062,03 kJ; koleszterin 28,8 mg;	élelmi rost 3,112 g; fehérje 9,436 g; hozzáadott cukor 8,061 g; só 1,665 g; szénhidrát 41,555 g; telített zsírsav 1,162 g; zsír 3,817 g; energia 241,012 kcal; energia 1008,17 kJ; koleszterin 97,2 mg;	élelmi rost 1,98 g; fehérje 13,874 g; hozzáadott cukor 4,1958 g; só 0,890756 g; szénhidrát 49,5148 g; telített zsírsav 4,22558 g; zsír 9,309 g; energia 338,89 kcal; energia 1416,81 kJ; koleszterin 51,8 mg;	élelmi rost 4,064 g; fehérje 8,403 g; hozzáadott cukor 12,542 g; só 0,9125 g; szénhidrát 44,926 g; telített zsírsav 1,26 g; zsír 3,145 g; energia 243,763 kcal; energia 1018,98 kJ; koleszterin 4,4 mg;	élelmi rost 6,35385 g; fehérje 13,2751 g; hozzáadott cukor 8,392 g; só 0,830915 g; szénhidrát 46,6056 g; telített zsírsav 7,5177 g; zsír 15,9241 g; energia 384,605 kcal; energia 1607,92 kJ; koleszterin 44,9 mg;
ebéd / B	Szárnyasraguleves (1;3;9;10;12.) Tejben rizs (1;7.) Kakaooszórás (1;5;6;7;8.) Alma	Tarhonya leves (1;3;6;7;9;10;12.) Ústós káposzta (1;6;7;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Daragaluska leves (1;3;6;7;8;9;10;12.) Sertéspörkölt (1;9;10;12.) Sárgaborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12.) Halas spagetti paradicsomos (1;3;4;10;12.) Reszelt sajt (7.)	Gombakrémleves (1;7;10;12.) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12.) Zöldes geszertésragu (1;9;10;12.) Bulgur (1.)
	élelmi rost 8,685 g; fehérje 24,556 g; hozzáadott cukor 37,669 g; só 1,6677 g; szénhidrát 117,442 g; telített zsírsav 4,234 g; zsír 14,135 g; energia 700,649 kcal; energia 2928,97 kJ; koleszterin 54,835 mg;	élelmi rost 10,79 g; fehérje 21,014 g; só 4,1145 g; szénhidrát 65,668 g; telített zsírsav 7,227 g; zsír 23,424 g; energia 561,255 kcal; energia 2346,13 kJ; koleszterin 48,255 mg;	élelmi rost 23,148 g; fehérje 39,199 g; hozzáadott cukor 0,015 g; só 2,527 g; szénhidrát 82,999 g; telített zsírsav 10,276 g; zsír 39,854 g; energia 852,122 kcal; energia 3561,88 kJ; koleszterin 94,61 mg;	élelmi rost 6,63 g; fehérje 27,38 g; hozzáadott cukor 6,003 g; só 2,454 g; szénhidrát 72,953 g; telített zsírsav 5,4252 g; zsír 18,464 g; energia 573,957 kcal; energia 2399,14 kJ; koleszterin 65,98 mg;	élelmi rost 16,739 g; fehérje 32,95 g; hozzáadott cukor 0,009 g; só 2,333 g; szénhidrát 94,549 g; telített zsírsav 10,134 g; zsír 44,211 g; energia 888,775 kcal; energia 3715,1 kJ; koleszterin 52,8 mg;
ebéd / C					
uzsonna / A	Gépsonka Kedvenc izek Delma margarin (7.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.)	Sajtszelet (7.) Delma margarin (7.) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7.) Kaliforniai paprika	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13.) Teljes kiőrlésű kenyér (1.) Jégcsapretek	Olasz felvágott (1;6;7;9;10.) Delma margarin (7.) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7.) Rágórépa (12.)	Sajtos pogácsa (1;3;5;6;7;8;11.)
	élelmi rost 3,72 g; fehérje 10,74 g; só 1,023 g; szénhidrát 30,06 g; telített zsírsav 1,6163 g; zsír 6 g; energia 218,215 kcal; energia 912,24 kJ; koleszterin 17,2 mg;	élelmi rost 3,36 g; fehérje 11,778 g; só 1,787 g; szénhidrát 32,946 g; telített zsírsav 4,7079 g; zsír 9,78 g; energia 268,179 kcal; energia 1120,99 kJ; koleszterin 20,2 mg;	élelmi rost 3,72 g; fehérje 11,05 g; só 1,5335 g; szénhidrát 30,556 g; telített zsírsav 3,9852 g; zsír 9,41 g; energia 251,942 kcal; energia 1053,19 kJ; koleszterin 67,2 mg;	élelmi rost 3,48 g; fehérje 8,92 g; só 2,172 g; szénhidrát 32,6 g; telített zsírsav 3,4363 g; zsír 10,3 g; energia 260,993 kcal; energia 1091,4 kJ; koleszterin 16,8 mg;	élelmi rost 1,54 g; fehérje 7,3073 g; só 0,611468 g; szénhidrát 27,1436 g; telített zsírsav 9,86522 g; zsír 20,2346 g; energia 321,44 kcal; energia 1343,64 kJ; koleszterin 70 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktételek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek