

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
tízórai / A	Gyümölcs tea (12;) Sertéspárizsi KOMÉTA Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 1188.44 kJ; energia 290.857 kcal; fehérje 9.438 g; szénhidrát 42.32 g; zsír 9.162 g; telített zsírsav 2.94 g; élelmi rost 4.34 g; só 1.372 g; koleszterin 0.2 mg; cukor 0.02 g; hozzáadott cukor 6.993 g;	Vanília tej (1;7;) Kifli (1;6;7;) energia 1077.41 kJ; energia 257.691 kcal; fehérje 11.5 g; szénhidrát 45.095 g; zsír 3.35 g; telített zsírsav 1.753 g; élelmi rost 1.515 g; só 1.052 g; koleszterin 10.4 mg; hozzáadott cukor 5.995 g;	Gyümölcs tea (12;) Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 963.167 kJ; energia 230.42 kcal; fehérje 8.6 g; szénhidrát 39.367 g; zsír 4.126 g; telített zsírsav 1.158 g; élelmi rost 2.984 g; só 1.243 g; koleszterin 8.55 mg; hozzáadott cukor 6.993 g;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 1362 kJ; energia 325.774 kcal; fehérje 13.136 g; szénhidrát 51.179 g; zsír 7.447 g; telített zsírsav 2.963 g; élelmi rost 3.544 g; só 1.566 g; koleszterin 10.6 mg; hozzáadott cukor 8.991 g;	Citromos tea (1;12;) Házi sajtkrém (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Kígyóborka (12;) energia 1058.34 kJ; energia 253.177 kcal; fehérje 9.707 g; szénhidrát 42.081 g; zsír 4.917 g; telített zsírsav 2.486 g; élelmi rost 4.451 g; só 1.191 g; koleszterin 11.8 mg; hozzáadott cukor 9.827 g;
ebéd / B	Palócleves sertéshúsból (1;3;6;7;9;10;12;13;) Metélt főtt tészta (1;3;) Dejós szórás (1;5;8;11;) Alma energia 3848.15 kJ; energia 920.617 kcal; fehérje 27.837 g; szénhidrát 126.487 g; zsír 32.776 g; telített zsírsav 7.136 g; élelmi rost 13.33 g; só 1.525 g; koleszterin 41.16 mg; hozzáadott cukor 20.979 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) energia 2087.17 kJ; energia 498.81 kcal; fehérje 23.604 g; szénhidrát 60.32 g; zsír 17.278 g; telített zsírsav 3.493 g; élelmi rost 11.923 g; só 2.318 g; koleszterin 273.178 mg; hozzáadott cukor 1.408 g;	Húsleves tésztával (1;3;8;9;10;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Ecetes cékla (12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) energia 2411.84 kJ; energia 576.998 kcal; fehérje 22.017 g; szénhidrát 80.387 g; zsír 17.769 g; telített zsírsav 4.232 g; élelmi rost 12.299 g; só 4.317 g; koleszterin 55.524 mg; hozzáadott cukor 4.81 g;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;13;) Csurgatott tészta (1;3;) Hentestokány (1;6;7;9;10;12;) Kuszkusz* (1;3;5;6;7;9;10;12;13;) energia 3256.29 kJ; energia 779.006 kcal; fehérje 28.977 g; szénhidrát 85.007 g; zsír 34.742 g; telített zsírsav 10.379 g; élelmi rost 7.457 g; só 3.63 g; koleszterin 79.574 mg;	Fahéjas almaleves (1;3;5;6;7;8;10;12;) Barbecue csirkecombfilé (8;10;12;) Kukoricás rizs (12;) energia 3018.19 kJ; energia 722.058 kcal; fehérje 26.796 g; szénhidrát 100.085 g; zsír 23.44 g; telített zsírsav 5.635 g; élelmi rost 5.357 g; só 2.318 g; koleszterin 78.03 mg; hozzáadott cukor 14.785 g;
uzsonna / A	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Zsemle (1;6;) Zöldpaprika energia 1111.64 kJ; energia 265.941 kcal; fehérje 12.025 g; szénhidrát 29.54 g; zsír 10.935 g; telített zsírsav 5.541 g; élelmi rost 1.909 g; só 1.495 g; koleszterin 25.2 mg;	Házi körözött (1;3;6;7;8;9;10;12;) Magos szórt zsemle (1;6;7;11;) Jégcsapretek energia 861.226 kJ; energia 206.037 kcal; fehérje 9.411 g; szénhidrát 31.605 g; zsír 4.562 g; telített zsírsav 1.855 g; élelmi rost 1.829 g; só 1.313 g; koleszterin 7 mg; hozzáadott cukor 0.083 g;	Házi kolbászkrem (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Rágórépa (12;) energia 883.582 kJ; energia 211.26 kcal; fehérje 8.658 g; szénhidrát 32 g; zsír 5.172 g; telített zsírsav 1.752 g; élelmi rost 4.343 g; só 1.295 g; koleszterin 10.755 mg; hozzáadott cukor 0.037 g;	Kenőmájás (1;3;6;7;9;10;11;13;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;) Lilahagyma (12;) energia 942.556 kJ; energia 225.476 kcal; fehérje 9.48 g; szénhidrát 31.66 g; zsír 6.64 g; telített zsírsav 2.713 g; élelmi rost 4.33 g; só 1.255 g; koleszterin 44.8 mg;	Pizzás tekercs (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) energia 777.374 kJ; energia 185.95 kcal; fehérje 2.909 g; szénhidrát 14.428 g; zsír 12.86 g; telített zsírsav 3.396 g; élelmi rost 0.791 g; só 1.135 g; koleszterin 10.783 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