

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej, gabonapehely, E: 372,20kcal Tel,zsír: 1,32g CH: 43,97g Só: 1,06g Zsír: 14,14g Feh.: 14,96g Cuk: 0,00g Ca: 596,10mg	Kockasajt, Kifli <sup>1,3,7</sup> E: 198,10kcal Tel,zsír: 0,66g CH: 30,51g Só: 0,70g Zsír: 5,16g Feh.: 6,46g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Szendvics sonka, Tejles kiörlesű kenyér, Zöldhagyma E: 145,62kcal Tel,zsír: 0,13g CH: 23,40g Só: 1,35g Zsír: 1,02g Feh.: 9,98g Cuk: 0,00g Ca: 21,60mg	Zala felvágott, Tejles kiörlesű zsemle, Zöldpaprika E: 250,84kcal Tel,zsír: 2,91g CH: 30,24g Só: 1,80g Zsír: 8,96g Feh.: 11,79g Cuk: 0,00g Ca: 14,16mg	Margarin, Főtt tojás, Teflon kenyér, Uborka E: 259,66kcal Tel,zsír: 0,47g CH: 33,34g Só: 1,59g Zsír: 10,13g Feh.: 8,63g Cuk: 0,00g Ca: 25,83mg
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés <sup>1,7</sup> , Bolognai mártás, Spagetti tészta <sup>1,3</sup> , Alma E: 842,09kcal Tel,zsír: 4,35g CH: 89,22g Só: 2,66g Zsír: 40,06g Feh.: 33,73g Cuk: 1,79g Ca: 131,94mg	Zöldbablevés <sup>1,7</sup> , Paprikás burgonya kolbásszal <sup>1,6,12</sup> , vegyes vágott savanyúság E: 741,26kcal Tel,zsír: 9,08g CH: 78,99g Só: 6,04g Zsír: 36,15g Feh.: 23,03g Cuk: 11,49g Ca: 123,40mg	Sertéskaraj fűszeres mártásban <sup>1,2</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1,12</sup> , Gyümölcsle 2 dl-es Croissant <sup>3,7</sup> E: 793,92kcal Tel,zsír: 6,35g CH: 78,31g Só: 3,09g Zsír: 37,90g Feh.: 31,64g Cuk: 7,42g Ca: 159,93mg	Alföldi gulyáslevés (S) # <sup>1,3,12</sup> , Bögrés mákos <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 1 089,45kcal Tel,zsír: 10,12g CH: 130,62g Só: 1,97g Zsír: 48,05g Feh.: 32,06g Cuk: 57,00g Ca: 469,94mg	Meggylevés <sup>1,7</sup> , Corn flakes bundás csirkemell <sup>1,3</sup> , Burgonyapüré, Cékla saláta <sup>1,3</sup> E: 750,89kcal Tel,zsír: 4,59g CH: 108,52g Só: 2,67g Zsír: 17,43g Feh.: 31,29g Cuk: 16,39g Ca: 174,69mg
<b>Uzsoma</b>	Májpástétom, Tejles kiörlesű kifli <sup>1</sup> , Uborka E: 208,82kcal Tel,zsír: 1,35g CH: 29,47g Só: 1,12g Zsír: 9,24g Feh.: 7,65g Cuk: 0,00g Ca: 9,40mg	Mandarin, Tejles kiörlesű margaréta <sup>1,6,7</sup> E: 241,50kcal Tel,zsír: 0,00g CH: 43,20g Só: 0,35g Zsír: 4,40g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 34,50mg	Körte, Perec sós <sup>1,7</sup> E: 232,14kcal Tel,zsír: 1,00g CH: 41,50g Só: 1,46g Zsír: 4,60g Feh.: 5,15g Cuk: 0,00g Ca: 15,70mg	Hamburger /t/ <sup>1,3,7,10</sup> E: 164,02kcal Tel,zsír: 1,53g CH: 26,04g Só: 0,53g Zsír: 4,65g Feh.: 4,09g Cuk: 0,56g Ca: 20,36mg	Tejles kiörlesű kifli, Krém túró E: 294,75kcal Tel,zsír: 3,33g CH: 42,10g Só: 0,78g Zsír: 8,46g Feh.: 11,38g Cuk: 12,08g Ca: 36,52mg
<b>Energia:</b>	1 422,90kcal	1 180,96kcal	1 171,67kcal	1 504,31kcal	1 305,49kcal
<b>Zsír:</b>	60,44g	45,70g	43,52g	61,36g	36,03g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,03g	9,76g	6,48g	14,56g	8,49g
<b>Fehérje:</b>	56,36g	35,19g	46,68g	47,94g	57,29g
<b>Szénhidrát:</b>	156,66g	152,67g	143,21g	186,91g	183,95g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	1,76g	11,49g	7,42g	51,56g	28,46g
<b>Só:</b>	4,83g	7,10g	5,90g	4,30g	5,04g
<b>Ca:</b>	677,14mg	168,40mg	197,23mg	504,46mg	236,83mg

**Allergének:**

- Glütént tartalmazó gabona
- Rákkérek és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeiler és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámmag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2022. 11. 21 Hétfő	2022. 11. 22 Kedd	2022. 11. 23 Szerda	2022. 11. 24 Csütörtök	2022. 11. 25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> , Zöldpaprika E: 228,44kcal Tel:zsír: 4,58g CH: 30,40g Só: 1,04g Zsír: 6,40g Feh.: 6,65g Cuk: 0,00g Ca: 35,60mg	Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> , Zöldpaprika E: 206,39kcal Tel:zsír: 0,00g CH: 30,32g Só: 1,12g Zsír: 3,82g Feh.: 9,27g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Hamé májpástétom, Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> , Zöldpaprika E: 246,31kcal Tel:zsír: 1,94g CH: 31,75g Só: 1,16g Zsír: 7,86g Feh.: 10,85g Cuk: 0,00g Ca: 10,20mg	Tej, Kakaós kalács E: 327,10kcal Tel:zsír: 3,04g CH: 46,00g Só: 0,62g Zsír: 10,10g Feh.: 11,78g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Szendvics sonka <sup>6</sup> , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldhagyma E: 217,62kcal Tel:zsír: 0,73g CH: 23,70g Só: 1,39g Zsír: 8,92g Feh.: 10,05g Cuk: 0,00g Ca: 21,90mg
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémleves <sup>1,7</sup> , Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> , Zöldszéges csirkemell-ragu, Főtt tészta <sup>1,3</sup> , Csemege uborka E: 670,81kcal Tel:zsír: 2,96g CH: 74,20g Só: 4,17g Zsír: 24,19g Feh.: 39,15g Cuk: 0,00g Ca: 17,16mg	Szezámagos rántott hal <sup>3,11</sup> , Párolt rizs, Vitamin saláta, Gyümölcslé 2 dl-es E: 770,36kcal Tel:zsír: 3,04g CH: 111,39g Só: 2,43g Zsír: 22,18g Feh.: 27,87g Cuk: 1,94g Ca: 62,22mg	Húsleves <sup>1,3</sup> , Sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Tört burgonya E: 759,99kcal Tel:zsír: 2,64g CH: 106,63g Só: 2,31g Zsír: 20,76g Feh.: 33,58g Cuk: 21,75g Ca: 112,04mg	Tarhonyaleves <sup>1,3</sup> , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Túró rudis <sup>7</sup> E: 647,89kcal Tel:zsír: 7,21g CH: 69,38g Só: 2,15g Zsír: 33,03g Feh.: 26,63g Cuk: 14,67g Ca: 151,79mg	Tejbedara kakaó szórá <sup>1,7</sup> , Lencsegyűvás (sertés) <sup>1</sup> E: 817,89kcal Tel:zsír: 6,08g CH: 93,00g Só: 1,87g Zsír: 31,78g Feh.: 37,43g Cuk: 20,60g Ca: 507,07mg
<b>Uzsonna</b>	Turista szalámie, Margarin, Császárzsemle (T,U)# <sup>1</sup> E: 315,04kcal Tel:zsír: 9,15g CH: 26,36g Só: 1,66g Zsír: 18,45g Feh.: 8,10g Cuk: 0,00g Ca: 31,40mg	pizzás csavart rúd <sup>1,7</sup> E: 200,77kcal Tel:zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,65g Zsír: 10,60g Feh.: 4,10g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Főtt virsli, Mustár <sup>10</sup> , Hot-Dog kifli E: 310,87kcal Tel:zsír: 4,29g CH: 31,63g Só: 2,14g Zsír: 14,62g Feh.: 12,36g Cuk: 0,00g Ca: 26,62mg	Vaj, Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> , Uborka E: 329,61kcal Tel:zsír: 7,94g CH: 30,29g Só: 1,56g Zsír: 17,00g Feh.: 12,33g Cuk: 0,00g Ca: 19,55mg	Kockasajt, Kifli <sup>3,7</sup> E: 198,10kcal Tel:zsír: 0,66g CH: 30,51g Só: 0,70g Zsír: 5,16g Feh.: 6,46g Cuk: 0,00g Ca: 16,50mg
<b>Energia:</b>	1 214,29kcal	1 177,50kcal	1 317,27kcal	1 304,48kcal	1 233,61kcal
<b>Zsír:</b>	51,04g	36,50g	43,23g	60,13g	45,75g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,69g	3,04g	8,57g	18,20g	6,89g
<b>Fehérje:</b>	52,90g	41,24g	56,80g	50,74g	53,98g
<b>Szénhidrát:</b>	132,96g	164,21g	170,01g	145,67g	147,21g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,00g	1,94g	21,75g	14,67g	20,60g
<b>Só:</b>	7,40g	4,21g	5,62g	4,35g	4,16g
<b>Ca:</b>	238,16mg	68,22mg	148,87mg	411,34mg	539,17mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Raktételék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójában és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zelel és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Ken-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajkrém <sup>7</sup> , Tejes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Zöldpaprika	Tejes kiörlésű kifli <sup>1</sup> , Csokis tej <sup>7</sup>	Tejes kiörlésű kifli <sup>1</sup> , Uborka, Karaván snack <sup>7</sup>	Briós <sup>1,3,7</sup> , Kakaó poharas <sup>7</sup>	Vajkrém <sup>7</sup> , Tejes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Alma
<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves <sup>1</sup> , Sajtos metélt <sup>1,3,7</sup>	Húsleves <sup>1,3</sup> , Sertéshús, Vadas mártás <sup>1,7,10</sup> , Galuska <sup>1,3</sup>	Vagdalt <sup>3</sup> , Burgonyafőzelék <sup>7</sup> , Köte, Gyümölcslé 2 dl- es	Őszibarack leves <sup>1,7</sup> , Sült csicsecomb, Párolt rizs, Cékla saláta <sup>10</sup>	Paradicsom leves <sup>1,3</sup> , Brassói aprópecsenye, Csemege uborka
	E: 748,24kcal Teljesít: 12,51g CH: 75,70g Só: 3,17g	E: 662,51kcal Teljesít: 2,93g CH: 57,84g Só: 3,48g	E: 743,89kcal Teljesít: 2,59g CH: 81,52g Só: 2,47g	E: 665,39kcal Teljesít: 4,53g CH: 112,34g Só: 1,86g	E: 705,63kcal Teljesít: 3,07g CH: 85,51g Só: 3,03g
	Zsír: 35,72g Feh.: 29,65g Cuk: 0,00g Ca: 372,76mg	Zsír: 23,53g Feh.: 4,515g Cuk: 4,80g Ca: 73,59mg	Zsír: 34,11g Feh.: 23,52g Cuk: 1,60g Ca: 70,51mg	Zsír: 22,88g Feh.: 51,99g Cuk: 24,78g Ca: 127,39mg	Zsír: 27,73g Feh.: 26,47g Cuk: 11,99g Ca: 52,78mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Búrkifli mákos <sup>1</sup>	Narancs, Croissant <sup>1,3,7</sup>	Lapkasajt, Tejes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Uborka	Köte, pizzás csiga <sup>1,7</sup>	Tejes kiörlésű kifli, joghurt <sup>7</sup>
	E: 168,52kcal Teljesít: 0,00g CH: 23,00g Só: 0,16g	E: 275,90kcal Teljesít: 4,70g CH: 29,88g Só: 0,39g	E: 186,33kcal Teljesít: 0,00g CH: 30,47g Só: 0,62g	E: 454,53kcal Teljesít: 0,00g CH: 57,00g Só: 1,31g	E: 241,29kcal Teljesít: 2,24g CH: 35,16g Só: 1,11g
	Zsír: 6,90g Feh.: 2,90g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Zsír: 15,04g Feh.: 4,21g Cuk: 7,42g Ca: 84,35mg	Zsír: 3,44g Feh.: 7,29g Cuk: 0,00g Ca: 7,50mg	Zsír: 21,30g Feh.: 8,60g Cuk: 0,00g Ca: 15,70mg	Zsír: 6,64g Feh.: 9,95g Cuk: 9,75g Ca: 192,40mg
	<b>Energia:</b> 1 145,61kcal	<b>Energia:</b> 1 221,39kcal	<b>Energia:</b> 1 156,91kcal	<b>Energia:</b> 1 649,90kcal	<b>Energia:</b> 1 200,73kcal
	Zsír: 51,32g	Zsír: 44,56g	Zsír: 45,26g	Zsír: 54,51g	Zsír: 43,32g
	Telített zsírsav: 16,37g	Telített zsírsav: 7,63g	Telített zsírsav: 5,81g	Telített zsírsav: 6,58g	Telített zsírsav: 9,28g
	Fehérje: 38,60g	Fehérje: 60,39g	Fehérje: 40,37g	Fehérje: 70,29g	Fehérje: 41,27g
	Szénhidrát: 129,10g	Szénhidrát: 172,82g	Szénhidrát: 140,72g	Szénhidrát: 219,34g	Szénhidrát: 156,59g
	Hozzáadott cukor: 0,00g	Hozzáadott cukor: 12,21g	Hozzáadott cukor: 1,60g	Hozzáadott cukor: 24,78g	Hozzáadott cukor: 21,74g
	Só: 4,14g	Só: 4,82g	Só: 4,64g	Só: 3,66g	Só: 5,01g
	Ca: 391,76mg	Ca: 157,94mg	Ca: 177,51mg	Ca: 156,57mg	Ca: 218,18mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Ráktífelek és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójaabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!