

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Tízórai	Tej 1,5%⁷, Cini Minis^{1,5,7,8} E: 306,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 47,30g Só: 0,27g Zsír: 8,05g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 228,00mg	Csirkemell sonka⁶, Margarin^{6,7}, Kornspitz^{1,11}, Zöldpaprika, Tej 1,5%⁷ E: 400,18kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 52,14g Só: 2,16g Zsír: 10,97g Feh.: 22,36g Cuk: g Ca: 239,85mg	Gyümölcs tea, Rákóczi szalámi, Margarin^{6,7}, Teljeskiörlesű zsemle¹ E: 376,56kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 36,09g Só: 2,06g Zsír: 20,55g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 1,20mg	Joghurt-actimel⁷, Vajkrém⁷, Teljeskiörlesű zsemle¹ E: 277,00kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 35,70g Só: 0,80g Zsír: 10,55g Feh.: 8,05g Cuk: 10,80g Ca: 122,50mg	Tej 1,5%⁷, Teljeskiörlesű kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 474,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 61,60g Só: 0,96g Zsír: 17,00g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 228,00mg
Ebéd	Tojásleves^{1,3}, Csirkepaprikás⁷, Burgonyagombóc köret E: 707,67kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 82,32g Só: 5,78g Zsír: 23,80g Feh.: 36,03g Cuk: 3,08g Ca: 56,96mg	Rakott savanyúkáposzta⁷, Teljeskiörlesű kenyér¹, Gyümölcs ivólé, Almás pite^{1,3,7} E: 655,81kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 83,71g Só: 2,11g Zsír: 24,24g Feh.: 22,71g Cuk: 1,80g Ca: 45,18mg	Gulyásleves(sertés)⁹, Sajtos pogácsa, Nektarin E: 775,76kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 75,70g Só: 1,42g Zsír: 27,29g Feh.: 34,75g Cuk: 1,13g Ca: 26,17mg	Eperkrémleves⁷, Sajtos csirkemell⁷, Kukoricás rizs E: 833,71kcal Tel.zsír: 10,76g CH: 91,00g Só: 3,02g Zsír: 33,11g Feh.: 49,14g Cuk: 26,41g Ca: 262,56mg	Zöldborsófőzelék^{1,7}, Gyümölcs ivólé, Bécsi virsli, Barna kenyér¹, Sütemény^{1,3,6,7} E: 863,83kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 106,58g Só: 3,39g Zsír: 52,35g Feh.: 29,73g Cuk: 6,77g Ca: 183,33mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű zsemle¹, Kacsamájás, Póréhagyma E: 216,17kcal Tel.zsír: g CH: 26,90g Só: 1,21g Zsír: 7,64g Feh.: 9,11g Cuk: g Ca: 26,10mg	Gyümölcspüré, Kifli¹ E: 274,80kcal Tel.zsír: g CH: 54,16g Só: 1,12g Zsír: 3,16g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg	Tejberizs^{1,7} E: 181,50kcal Tel.zsír: g CH: 31,95g Só: 0,08g Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: 195,00mg	Kacsamájás, Stangli^{1,6,7}, Zöldpaprika E: 298,98kcal Tel.zsír: g CH: 44,61g Só: 1,55g Zsír: 8,45g Feh.: 11,38g Cuk: g Ca: 3,60mg	Kockasajt⁷, Kifli^{1,3,7}, Paradicsom E: 190,88kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 30,64g Só: 1,38g Zsír: 4,78g Feh.: 5,77g Cuk: g Ca: 13,02mg
Energia:	1 229,84kcal	1 330,78kcal	1 333,82kcal	1 409,69kcal	1 528,71kcal
Zsír:	39,49g	38,37g	51,59g	52,11g	74,12g
Telített zsírsav:	6,80g	6,77g	2,24g	14,63g	8,87g
Fehérje:	54,79g	51,47g	51,66g	68,57g	50,29g
Szénhidrát:	156,52g	190,01g	143,74g	171,31g	198,82g
Hozzáadott cukor:	3,08g	1,80g	1,13g	37,21g	6,77g
Só:	7,26g	5,38g	3,55g	5,38g	5,72g
Ca:	311,06mg	285,03mg	222,37mg	388,66mg	424,35mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab 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!

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
Tízórai	<p>Tej 1,5%⁷, Csirkemell sonka⁶, Margarin⁷, Vizes zsemle¹</p> <p>E: 314,94kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 42,55g Só: 1,71g</p> <p>Zsír: 7,91g Feh.: 17,99g Cuk: 0,05g Ca: 233,29mg</p>	<p>Kakaó instant^{6,7}, Teavaj⁷, Teljeskiörlesű zsemle¹, Kigyóuborka</p> <p>E: 404,22kcal Tel.zsír: 8,35g CH: 50,59g Só: 1,24g</p> <p>Zsír: 15,69g Feh.: 14,04g Cuk: 24,63g Ca: 334,16mg</p>	<p>Tej 1,5%⁷, Sertés párizsi⁶, Margarin^{6,7}, Sulirúd¹</p> <p>E: 395,40kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 40,12g Só: 2,02g</p> <p>Zsír: 17,94g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: 238,80mg</p>	<p>Tej 1,5%⁷, Foszlós kalács^{1,3,7}, Sárgabarack extradzsem</p> <p>E: 392,60kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 62,12g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 9,32g Feh.: 13,88g Cuk: 4,19g Ca: 245,95mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Margarin^{6,7}, Paprikás szalámi, Sulirúd¹, Zöldpaprika</p> <p>E: 456,84kcal Tel.zsír: 7,93g CH: 42,00g Só: 2,54g</p> <p>Zsír: 26,07g Feh.: 13,66g Cuk: g Ca: 12,00mg</p>
Ebéd	<p>BrokkolikréMLEVES^{1,3,6,7,9}, Sertéspörkölt, Orsó tészta^{1,3}, Csemege uborka</p> <p>E: 848,41kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 83,90g Só: 6,43g</p> <p>Zsír: 38,48g Feh.: 39,24g Cuk: 2,40g Ca: 76,12mg</p>	<p>Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9}, Köményes sertéssült, Gyümölcs ivólé, Félbarna kenyér¹</p> <p>E: 784,25kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 95,92g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 20,59g Feh.: 34,73g Cuk: 33,13g Ca: 97,02mg</p>	<p>Babgulyás^{1,9}, Diós metélt^{1,8}, Alma</p> <p>E: 795,16kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 100,23g Só: 1,51g</p> <p>Zsír: 29,79g Feh.: 29,23g Cuk: 15,35g Ca: 122,53mg</p>	<p>Parajfőzelék^{1,7}, Csirkepörkölt, Burgonyás kenyér¹, Rétes^{1,3,6,7}</p> <p>E: 804,80kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 83,82g Só: 2,64g</p> <p>Zsír: 29,99g Feh.: 50,17g Cuk: 9,95g Ca: 360,28mg</p>	<p>Rántott sertésszelet^{1,3}, Rizi bizi, Csemege uborka, Gyümölcs ivólé</p> <p>E: 681,89kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 94,42g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 19,65g Feh.: 28,73g Cuk: 0,07g Ca: 69,84mg</p>
Uzsonna	<p>MüZli szelet^{1,5,8,11,12}, Körte</p> <p>E: 183,10kcal Tel.zsír: g CH: 36,48g Só: 0,01g</p> <p>Zsír: 2,69g Feh.: 1,72g Cuk: 7,98g Ca: 23,55mg</p>	<p>Joghurt⁷, Kifli¹</p> <p>E: 329,35kcal Tel.zsír: g CH: 57,65g Só: 1,25g</p> <p>Zsír: 5,67g Feh.: 11,15g Cuk: 15,00g Ca: 150,00mg</p>	<p>Vajkrém⁷, Sajtos kifli^{1,3}, Póréhagyma</p> <p>E: 233,07kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 25,53g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 11,04g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 94,15mg</p>	<p>Túró rudi^{5,7}, Alma</p> <p>E: 178,80kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 25,79g Só: 0,02g</p> <p>Zsír: 6,44g Feh.: 3,65g Cuk: 11,46g Ca: 54,30mg</p>	<p>Tejberizs^{1,7}</p> <p>E: 181,50kcal Tel.zsír: g CH: 31,95g Só: 0,08g</p> <p>Zsír: 3,75g Feh.: 5,10g Cuk: g Ca: 195,00mg</p>
Energia:	1 346,45kcal	1 517,82kcal	1 423,63kcal	1 376,20kcal	1 320,22kcal
Zsír:	49,08g	41,94g	58,77g	45,75g	49,47g
Telített zsírsav:	5,12g	9,57g	13,02g	11,80g	9,72g
Fehérje:	58,95g	59,93g	53,80g	67,71g	47,49g
Szénhidrát:	162,93g	204,16g	165,88g	171,73g	168,36g
Hozzáadott cukor:	10,43g	72,76g	15,35g	25,60g	0,07g
Só:	8,16g	6,16g	4,40g	3,55g	6,88g
Ca:	332,96mg	581,18mg	455,48mg	660,53mg	276,84mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab 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!

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai	Madártej⁷, Mazsolás kuglóf^{1,7} E: 473,00kcal Tel.zsír: g CH: 77,00g Só: 0,87g Zsír: 11,90g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 228,00mg	Gyümölcs tea, Tonhalas krém^{3,6,7,9}, Teljeskiörlesű zsemle¹, Paradicsom E: 290,84kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 38,33g Só: 1,17g Zsír: 11,80g Feh.: 6,90g Cuk: 12,07g Ca: 4,38mg	Tej 1,5%^{6,7}, Sertés párizsi⁶, Margarin^{6,7}, Teljeskiörlesű zsemle¹ E: 387,60kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 35,24g Só: 1,93g Zsír: 19,48g Feh.: 16,14g Cuk: g Ca: 239,40mg	Gyümölcs tea, Tojáskrém^{3,10}, Sulirúd¹, Kaliforniai paprika E: 346,52kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 43,56g Só: 1,19g Zsír: 13,65g Feh.: 12,60g Cuk: 0,32g Ca: 23,33mg	Madártej⁷, Foszlós kalács^{1,3,7} E: 409,80kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 62,92g Só: 0,83g Zsír: 11,91g Feh.: 12,67g Cuk: 4,19g Ca: 245,95mg
Ebéd	Burgonyafőzelék^{1,7}, Csemege debreceni, Tökmagos kenyér¹, Mogyorós desszert E: 777,14kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 80,73g Só: 4,17g Zsír: 37,10g Feh.: 27,30g Cuk: 1,57g Ca: 47,91mg	Fokhagymakrémleves^{1,3,7,9}, Marhapörkölt, Bulgur köret¹, Uborkasaláta E: 683,78kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 89,03g Só: 4,37g Zsír: 20,99g Feh.: 37,70g Cuk: 13,82g Ca: 169,36mg	Nyírségi gombóclevés^{1,3,6,7,9}, Fánk^{1,6}, Banán E: 780,24kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 112,61g Só: 2,36g Zsír: 25,15g Feh.: 22,36g Cuk: 2,67g Ca: 73,76mg	Zöldbabfőzelék^{1,7}, Vagdalt pogácsa baromfi húsból^{1,3}, Barna kenyér¹, Gyümölcs ivólé E: 567,59kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 140,08g Só: 3,15g Zsír: 19,62g Feh.: 51,26g Cuk: 1,46g Ca: 62,63mg	Tojásleves^{1,3}, Natúr sertésszelet¹, Sajtmártás kész^{1,3,7,9}, Petrezselymes rizs E: 717,58kcal Tel.zsír: 6,57g CH: 68,20g Só: 4,09g Zsír: 36,75g Feh.: 31,84g Cuk: 1,12g Ca: 160,60mg
Uzsonna	Jó Reggelt KeksZ^{1,3,5,6,7,8,11}, Alma E: 272,20kcal Tel.zsír: g CH: 44,00g Só: 0,33g Zsír: 7,85g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 15,75mg	Gyümölcspüré, Kifli¹ E: 274,80kcal Tel.zsír: g CH: 54,16g Só: 1,12g Zsír: 3,16g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg	Kockasajt⁷, Kifli^{1,3,7} E: 205,44kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 31,37g Só: 1,25g Zsír: 6,19g Feh.: 5,83g Cuk: g Ca: 8,82mg	Natur joghurt⁷, Dzsungel gabonapehely^{1,5,6,7,8} E: 203,08kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 30,02g Só: 0,63g Zsír: 5,70g Feh.: 7,07g Cuk: g Ca: 168,00mg	Müzli szelet^{1,5,8,11,12}, Kivi E: 117,09kcal Tel.zsír: g CH: 20,93g Só: 0,00g Zsír: 2,46g Feh.: 1,30g Cuk: 8,55g Ca: 3,80mg
Energia:	1 522,34kcal	1 249,42kcal	1 373,28kcal	1 117,18kcal	1 244,47kcal
Zsír:	56,85g	35,96g	50,81g	38,97g	51,12g
Telített zsírsav:	2,53g	3,99g	7,55g	9,27g	9,17g
Fehérje:	45,55g	51,00g	44,33g	70,93g	45,82g
Szénhidrát:	201,73g	181,51g	179,23g	213,66g	152,04g
Hozzáadott cukor:	1,57g	25,88g	2,67g	1,78g	13,86g
Só:	5,37g	6,66g	5,54g	4,97g	4,92g
Ca:	291,66mg	173,74mg	321,98mg	253,97mg	410,34mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab 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!

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
Tízórai	Tej 1,5% ₇ , Gépsonka, Margarin ₇ , Teljeskiörlésű zsemle ₁ E: 315,15kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 36,25g Só: 1,89g Zsír: 10,84g Feh.: 17,43g Cuk: 0,08g Ca: 237,76mg	Tej 1,5% ₇ , Kakaós csiga _{1,3,7} E: 474,00kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 79,60g Só: 0,96g Zsír: 10,30g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tej 1,5% ₇ , Sertés párizsi ₆ , Margarin _{6,7} , Sulirúd ₁ E: 420,40kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,14g Só: 2,07g Zsír: 20,69g Feh.: 16,99g Cuk: g Ca: 239,40mg	Gyümölcs tea, Rákóczi szalámi, Margarin _{6,7} , Teljeskiörlésű zsemle ₁ , Zöldpaprika E: 407,44kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 37,01g Só: 2,11g Zsír: 23,39g Feh.: 12,18g Cuk: g Ca: 5,40mg
Ebéd	Karfiollevés _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7} , Alma E: 793,06kcal Tel.zsír.: 6,86g CH: 79,08g Só: 2,27g Zsír: 32,20g Feh.: 33,76g Cuk: 3,93g Ca: 254,49mg	Fejtettbab főzelék _{1,7} , Sertéspörkölt, Gyümölcs ivólé, Teljeskiörlésű kenyér ₁ E: 771,20kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 85,70g Só: 2,58g Zsír: 28,27g Feh.: 39,84g Cuk: 6,27g Ca: 91,58mg	Májgombóc leves _{1,6} , Mákos metélt _{1,3} , Alma E: 729,43kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 98,50g Só: 1,59g Zsír: 26,41g Feh.: 22,42g Cuk: 20,65g Ca: 334,51mg	Mandulás csirkemell rántva _{1,3,8} , Petrezselymes burgonya, Gyümölcs ivólé, Vitamin saláta E: 612,78kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 74,35g Só: 3,13g Zsír: 17,13g Feh.: 37,09g Cuk: 0,17g Ca: 42,98mg
Uzsonna	Szívecske puding _{6,7} , Kifli ₁ E: 377,48kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 73,51g Só: 1,25g Zsír: 4,52g Feh.: 9,75g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	Szeletelt sajt ₇ , Margarin _{6,7} , Vizes zsemle ₁ , Kigyóuborka E: 296,57kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 30,59g Só: 1,40g Zsír: 16,87g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 126,30mg	Krémtúró ₇ , Zabszelet ₁ E: 317,16kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 48,70g Só: 0,06g Zsír: 3,31g Feh.: 11,09g Cuk: g Ca: 66,14mg	Kockasajt ₇ , Kifli _{1,3,7} E: 184,31kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 29,44g Só: 1,37g Zsír: 4,72g Feh.: 5,47g Cuk: g Ca: 8,82mg
Energia:	1 485,68kcal	1 541,77kcal	1 466,99kcal	1 204,52kcal
Zsír:	47,56g	55,44g	50,41g	45,24g
Telített zsírsav:	10,26g	11,51g	12,35g	4,91g
Fehérje:	60,94g	64,99g	50,50g	54,74g
Szénhidrát:	188,83g	195,89g	187,34g	140,81g
Hozzáadott cukor:	22,74g	6,27g	20,65g	0,17g
Só:	5,42g	4,94g	3,71g	6,62g
Ca:	603,51mg	445,88mg	640,04mg	57,20mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab 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!