

| Étkezés / Menü | Hétfő 06.03 | Kedd 06.04 | Szerda 06.05 | Csütörtök 06.06 | Péntek 06.07 |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| tízórai / A | Citromos tea (1;12;) Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Zöldpaprika E: 1065.9 kJ / 255.0 kcal; Feh: 6.8 g; Szh: 37.0 g; Zs: 8.7 g; Telített zs.: 5.2 g; Rost: 7.3 g; Só: 1.0 g; Cukor: 7.0 g; | Gyümölcs tea (12;) Zalahús (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) E: 1181.0 kJ / 282.5 kcal; Feh: 9.9 g; Szh: 38.1 g; Zs: 9.9 g; Telített zs.: 3.3 g; Rost: 1.6 g; Só: 1.7 g; Cukor: 7.0 g; | Citromos tea (1;12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyó uborka (12;) E: 1025.7 kJ / 245.4 kcal; Feh: 9.0 g; Szh: 37.0 g; Zs: 6.7 g; Telített zs.: 3.0 g; Rost: 7.2 g; Só: 1.3 g; Cukor: 7.0 g; | Forralt tej (7;) Party vajkrém (7;) Kenyer burgonyás szeletelt (1;6;7;) Paradicsom E: 909.5 kJ / 217.5 kcal; Feh: 7.9 g; Szh: 12.4 g; Zs: 15.1 g; Telített zs.: 7.4 g; Rost: 0.5 g; Só: 1.5 g; | Tejeskávé (1;5;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) E: 1179.9 kJ / 282.3 kcal; Feh: 12.3 g; Szh: 43.5 g; Zs: 6.4 g; Telített zs.: 3.1 g; Rost: 5.9 g; Só: 0.8 g; Cukor: 7.0 g; |
| ebéd / A | Alföldi gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Parajos penne (1;3;6;7;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) Alma E: 4732.1 kJ / 1132.1 kcal; Feh: 33.7 g; Szh: 142.9 g; Zs: 46.2 g; Telített zs.: 9.9 g; Rost: 15.2 g; Só: 2.9 g; Cukor: 0.1 g; | Zöldségleves gazdagon (1;3;6;7;9;10;12;) Csirke nuggets, tepsiben sütv (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;13;) Fejtettbab főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) E: 3758.3 kJ / 899.1 kcal; Feh: 39.4 g; Szh: 104.9 g; Zs: 35.1 g; Telített zs.: 6.2 g; Rost: 24.1 g; Só: 3.2 g; Cukor: 2.8 g; | Karfiolkrémleves (1;6;7;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Paprikás burgonya virslivel (1;3;6;7;9;10;12;) Csalamádé (9;10;12;) E: 2715.9 kJ / 649.7 kcal; Feh: 22.9 g; Szh: 66.0 g; Zs: 31.9 g; Telített zs.: 9.6 g; Rost: 11.1 g; Só: 5.8 g; Cukor: 3.0 g; | Magyaros zellerleves (1;3;6;7;9;10;12;) Főtt tojás (3;) Zöldborsó főzelék (1;3;6;7;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) E: 1885.6 kJ / 451.1 kcal; Feh: 20.7 g; Szh: 67.6 g; Zs: 10.3 g; Telített zs.: 1.7 g; Rost: 16.6 g; Só: 2.1 g; Cukor: 2.8 g; | Fahéjas almaleves (1;6;7;8;10;12;) Mexikói sertés ragu (1;9;12;) Bulgur (1;) E: 4111.1 kJ / 983.5 kcal; Feh: 35.6 g; Szh: 118.1 g; Zs: 42.8 g; Telített zs.: 11.8 g; Rost: 19.2 g; Só: 2.5 g; Cukor: 14.0 g; |
| uzsonna / A | Harcspástétom zöldfűszeres 130g (4;9;) Vizes zsemle (Félégyházi Pékség) (1;) E: 616.7 kJ / 147.5 kcal; Feh: 5.1 g; Szh: 30.8 g; Zs: 0.4 g; Telített zs.: 0.1 g; Rost: 1.6 g; Só: 0.9 g; | Reszelt trappista sajt (7;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Paradicsom E: 1067.6 kJ / 255.4 kcal; Feh: 11.6 g; Szh: 29.7 g; Zs: 9.9 g; Telített zs.: 4.6 g; Rost: 7.3 g; Só: 1.2 g; | Delma margarin (7;) Molnárka (1;3;6;7;) E: 918.7 kJ / 219.8 kcal; Feh: 5.7 g; Szh: 29.8 g; Zs: 8.5 g; Telített zs.: 3.0 g; Rost: 1.6 g; Só: 0.7 g; Cukor: 2.4 g; | Mogyorókrém (1;5;6;7;8;11;) Kenyer félbarna szeletelt (1;6;7;) E: 648.6 kJ / 155.2 kcal; Feh: 5.9 g; Szh: 31.4 g; Zs: 0.6 g; Telített zs.: 0.2 g; Rost: 2.9 g; Só: 1.5 g; | Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;) Alma E: 933.5 kJ / 223.3 kcal; Feh: 6.6 g; Szh: 32.0 g; Zs: 7.3 g; Telített zs.: 0.9 g; Rost: 6.4 g; Só: 0.5 g; |

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek