

Étlap

Deszk - Iskola sertéshús mentes iskola(felső)

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Tej 2 dl ₇ , Tojáskrém _{3,10} , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 399kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 45,31g Só: 1,52g Zsír: 13,43g Feh.: 20,07g Cuk: g Ca: 32,60mg	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8} E: 335kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 51,75g Só: 0,23g Zsír: 7,46g Feh.: 13,21g Cuk: 14,06g Ca: 6,86mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Margarin 20%, Csirkejő baromfirúd E: 223kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 29,27g Só: 1,28g Zsír: 8,42g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	Tej 2 dl ₇ , Kígyóboka, Margarin 20%, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 243kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 34,01g Só: 0,68g Zsír: 5,53g Feh.: 11,65g Cuk: g Ca: 20,50mg	Gyümölcsstea, kockasajt ₇ , zsemle ₁ E: 239kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 40,32g Só: 0,97g Zsír: 4,64g Feh.: 7,82g Cuk: 9,99g Ca: 164,81mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasirt ₁ , Gyümölcs, Fehér kenyér ₁ E: 674kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 76,15g Só: 3,48g Zsír: 30,16g Feh.: 22,48g Cuk: g Ca: 108,97mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumpilis tarhonya baromfi virslivel _{1,3,6} , Céklasaláta E: 768kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 106,40g Só: 5,32g Zsír: 26,35g Feh.: 22,41g Cuk: 20,18g Ca: 91,56mg	Pulykaraguleves _{1,3} , Káposztás tészta durum ₁ E: 798kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 95,16g Só: 2,69g Zsír: 32,43g Feh.: 27,88g Cuk: 3,00g Ca: 72,64mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 818kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 82,76g Só: 4,67g Zsír: 35,25g Feh.: 40,54g Cuk: g Ca: 74,69mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 767kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 100,99g Só: 4,41g Zsír: 26,09g Feh.: 30,54g Cuk: g Ca: 37,52mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 272kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 53,70g Só: 1,08g Zsír: 2,56g Feh.: 6,05g Cuk: 16,29g Ca: 20,30mg	Retek, Csirkemájkrém Eurof., félbarna kenyér _{1,6} E: 247kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 39,61g Só: 1,06g Zsír: 6,13g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 8,10mg	Trappista sajt ₇ , Zöldpaprika, Margarin 20%, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 337kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 33,83g Só: 1,72g Zsír: 13,68g Feh.: 16,63g Cuk: g Ca: 302,32mg	Sonkakrém ₇ , zsemle ₁ E: 325kcal Tel.zsír: 10,19g CH: 30,83g Só: 0,95g Zsír: 17,45g Feh.: 11,03g Cuk: g Ca: 26,15mg	Teljes kiőrlésű túros párna ₇ E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 344,84kcal	1 350,47kcal	1 359,04kcal	1 387,04kcal	1 174,98kcal
Zsír:	46,15g	39,94g	54,52g	58,23g	37,25g
Telített zsírsav:	5,53g	4,99g	10,70g	14,02g	4,87g
Fehérje:	48,60g	43,83g	50,94g	63,22g	42,31g
Szénhidrát:	175,16g	197,76g	158,26g	147,60g	167,99g
Hozzáadott cukor:	16,29g	34,24g	11,99g	g	9,99g
Só:	6,08g	6,61g	5,69g	6,29g	6,13g
Ca:	161,87mg	106,52mg	383,01mg	121,34mg	202,33mg

Étlap

Deszk-Olajos mag, tej-, szója mentes iskolás

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Ebéd	Csurgatott tésztaleves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ , Csibefasírt ¹ , alma, Fehér kenyér ¹ E: 625kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 71,88g Só: 3,12g Zsír: 27,42g Feh.: 20,29g Cuk: g Ca: 115,79mg	Vegyes gyümölcsleves tej mentes ¹ , Krumpilis tarhonya virslivel ^{1,3} , Céklasaláta E: 712kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 96,18g Só: 4,73g Zsír: 25,76g Feh.: 20,09g Cuk: 15,79g Ca: 86,94mg	Húsgombóc leves ^{1,3,9} , Káposztás tészta durum ¹ , Gyümölcs E: 686kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 93,20g Só: 2,13g Zsír: 23,09g Feh.: 24,23g Cuk: 2,50g Ca: 90,76mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ¹ E: 704kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	Brokkolikrémleves tejmentes ¹ , Lecsós csirkemell ¹ , Párolt rizs, alma E: 627kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 80,68g Só: 3,40g Zsír: 21,01g Feh.: 27,50g Cuk: g Ca: 107,26mg
Energia:	624,86kcal	711,52kcal	685,60kcal	704,22kcal	626,63kcal
Zsír:	27,42g	25,76g	23,09g	30,05g	21,01g
Telített zsírsav:	2,19g	0,71g	2,06g	2,73g	2,20g
Fehérje:	20,29g	20,09g	24,23g	35,25g	27,50g
Szénhidrát:	71,88g	96,18g	93,20g	71,43g	80,68g
Hozzáadott cukor:	g	15,79g	2,50g	g	g
Só:	3,12g	4,73g	2,13g	3,16g	3,40g
Ca:	115,79mg	86,94mg	90,76mg	63,95mg	107,26mg

Étlap

CH (30-80-30 g), Kalória szegény étrend

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Tej 2 dl ₇ , Tojáskrém _{3,10} , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 326kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 31,60g Só: 1,17g Zsír: 13,13g Feh.: 17,37g Cuk: g Ca: 23,00mg	Tea - gyümölcs, Diabetikus lekvár, zsemle ₁ , Margarin 20% E: 165kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,34g Só: 0,87g Zsír: 2,53g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: 14,75mg	Tea - gyümölcs, Szendvics sonka ARO, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 208kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 30,61g Só: 1,37g Zsír: 4,46g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 16,20mg	Tej 2 dl ₇ , Kígyóboka, Margarin 20%, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 219kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,44g Só: 0,56g Zsír: 5,43g Feh.: 10,75g Cuk: g Ca: 17,30mg	Tea - gyümölcs, kockasajt ₇ , zsemle ₁ E: 200kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 30,38g Só: 0,97g Zsír: 4,64g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 164,75mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasirt ₁ , Gyümölcs, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 698kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 79,78g Só: 3,36g Zsír: 30,41g Feh.: 24,15g Cuk: g Ca: 127,97mg	Vegyes gyümölcsleves diab. ₇ , Krumplis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta Diab. E: 733kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 80,53g Só: 4,74g Zsír: 33,85g Feh.: 22,21g Cuk: g Ca: 124,41mg	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta Diab. durum ₁ E: 671kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 82,92g Só: 2,85g Zsír: 25,46g Feh.: 25,47g Cuk: g Ca: 82,72mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 815kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 82,06g Só: 4,67g Zsír: 35,23g Feh.: 40,41g Cuk: g Ca: 74,49mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 696kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 83,79g Só: 4,37g Zsír: 26,39g Feh.: 29,64g Cuk: g Ca: 42,02mg
Energia:	1 023,74kcal	897,99kcal	878,68kcal	1 033,99kcal	896,15kcal
Zsír:	43,53g	36,38g	29,92g	40,66g	31,03g
Telített zsírsav:	4,63g	3,27g	3,70g	3,82g	4,79g
Fehérje:	41,51g	27,08g	33,70g	51,16g	37,46g
Szénhidrát:	111,38g	109,87g	113,53g	111,50g	114,17g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g
Só:	4,53g	5,61g	4,22g	5,22g	5,34g
Ca:	150,97mg	139,16mg	98,92mg	91,79mg	206,77mg

Étlap

Deszk-Iskola(felső tagozat)

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ₇ , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20%	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8} E: 335kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 51,75g Só: 0,23g Zsír: 7,46g Feh.: 13,21g Cuk: 14,06g Ca: 6,86mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Szendvics sonka ARO, Margarin 20%	Tej 2 dl ₇ , Kígyóuboka, Tojáskrém _{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁	Gyümölcsstea, kockasajt ₇ , zsemle ₁ E: 239kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 40,32g Só: 0,97g Zsír: 4,64g Feh.: 7,82g Cuk: 9,99g Ca: 164,81mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , körte	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumpilis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁	BrokkolikréMLEVES _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet	Trappista sajt ₇ , Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20%	zsemle ₁ , Sonkás májaskrém	Teljes kiőrlésű túrós párna ₇
	E: 283kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 43,29g Só: 0,67g Zsír: 5,70g Feh.: 11,95g Cuk: 7,99g Ca: 16,05mg	E: 849kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 111,87g Só: 5,70g Zsír: 32,22g Feh.: 23,45g Cuk: 20,18g Ca: 113,26mg	E: 184kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 29,07g Só: 1,08g Zsír: 4,12g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	E: 342kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 34,88g Só: 1,30g Zsír: 13,06g Feh.: 17,97g Cuk: g Ca: 30,70mg	E: 594kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 60,25g Só: 3,06g Zsír: 29,89g Feh.: 19,92g Cuk: g Ca: 101,40mg
	E: 222kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 43,90g Só: 0,80g Zsír: 2,40g Feh.: 4,37g Cuk: 16,29g Ca: 16,30mg	E: 142kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	E: 264kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 20,12g Só: 1,37g Zsír: 13,38g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 292,72mg	E: 818kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 82,76g Só: 4,67g Zsír: 35,25g Feh.: 40,54g Cuk: g Ca: 74,69mg	E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 099,16kcal	1 326,29kcal	1 203,95kcal	1 297,28kcal	1 174,98kcal
Zsír:	37,99g	42,67g	45,13g	48,66g	37,25g
Telített zsírsav:	4,36g	3,15g	10,63g	4,85g	4,87g
Fehérje:	36,24g	43,00g	47,51g	63,21g	42,31g
Szénhidrát:	147,44g	186,92g	146,55g	146,14g	167,99g
Hozzáadott cukor:	24,28g	34,24g	11,99g	g	9,99g
Só:	4,52g	7,19g	5,31g	6,75g	6,13g
Ca:	133,75mg	128,22mg	393,50mg	115,94mg	202,33mg

Étlap

Deszk- Iskola (alsó tagozat)

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ₇ , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20%	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8}	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Szendvics sonka ARO, Margarin 20%	Tej 2 dl ₇ , Kígyóuboka, Tojáskrém _{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁	Gyümölcsstea, kockasajt ₇ , zsemle ₁
	E: 269kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 41,23g Só: 0,67g Zsír: 5,40g Feh.: 11,27g Cuk: 6,99g Ca: 16,04mg	E: 306kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 48,10g Só: 0,23g Zsír: 6,71g Feh.: 11,51g Cuk: 13,06g Ca: 6,84mg	E: 184kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 29,07g Só: 1,08g Zsír: 4,12g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	E: 321kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 34,58g Só: 1,15g Zsír: 11,30g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 28,16mg	E: 225kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 39,03g Só: 0,94g Zsír: 3,93g Feh.: 7,30g Cuk: 8,99g Ca: 139,17mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , körte	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumpilis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁	Brokkolikrémleves _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs
	E: 531kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 55,17g Só: 2,06g Zsír: 26,19g Feh.: 17,73g Cuk: g Ca: 94,52mg	E: 723kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 96,50g Só: 4,74g Zsír: 26,72g Feh.: 20,36g Cuk: 15,79g Ca: 94,94mg	E: 643kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 83,60g Só: 2,12g Zsír: 22,85g Feh.: 23,91g Cuk: 2,50g Ca: 78,20mg	E: 704kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	E: 649kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 86,08g Só: 3,40g Zsír: 21,56g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 31,14mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet	Trappista sajt ₁ , Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20%	zsemle ₁ , Sonkás májaskrém	Teljes kiőrlésű túrós párna ₇
	E: 195kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	E: 142kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	E: 229kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 19,90g Só: 1,16g Zsír: 10,63g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 222,74mg	E: 137kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,50g Só: 0,79g Zsír: 0,36g Feh.: 4,70g Cuk: g Ca: 10,55mg	E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	996,02kcal	1 171,22kcal	1 055,90kcal	1 162,19kcal	1 043,31kcal
Zsír:	33,99g	36,42g	37,60g	41,71g	32,01g
Telített zsírsav:	3,94g	2,80g	8,61g	4,00g	4,02g
Fehérje:	33,33g	38,21g	41,77g	56,99g	37,75g
Szénhidrát:	133,86g	167,89g	132,56g	134,52g	151,79g
Hozzáadott cukor:	17,85g	28,85g	11,49g	g	8,99g
Só:	3,52g	6,23g	4,37g	5,10g	5,09g
Ca:	124,76mg	109,88mg	309,00mg	102,66mg	170,32mg

Étlap

Deszk-Sertéshús mentes iskola (alsós)

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Tej 2 dl ₇ , Tojáskrém _{3,10} , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 330kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 35,96g Só: 1,14g Zsír: 11,48g Feh.: 17,38g Cuk: g Ca: 24,41mg	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8} E: 306kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 48,10g Só: 0,23g Zsír: 6,71g Feh.: 11,51g Cuk: 13,06g Ca: 6,84mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Margarin 20%, Csirkejő baromfifirúd E: 223kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 29,27g Só: 1,28g Zsír: 8,42g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	Tej 2 dl ₇ , Kígyóboka, Margarin 20%, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 243kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 33,93g Só: 0,68g Zsír: 5,53g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 19,75mg	Gyümölcsstea, kockasajt ₁ , Kifli _{1,7} E: 211kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 33,73g Só: 0,50g Zsír: 4,58g Feh.: 6,68g Cuk: 8,99g Ca: 142,62mg
Ebéd	Csurgatott tésztalvev _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Gyümölcs E: 526kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 53,97g Só: 2,06g Zsír: 26,16g Feh.: 17,69g Cuk: g Ca: 92,95mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumplis tarhonya baromfi virslivel _{1,3,6} , Céklasaláta E: 645kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 90,91g Só: 4,39g Zsír: 21,29g Feh.: 19,10g Cuk: 15,79g Ca: 76,34mg	Pulykaraguleves _{1,3} , Káposztás tészta durum ₁ E: 679kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 81,83g Só: 1,97g Zsír: 27,23g Feh.: 23,71g Cuk: 2,50g Ca: 62,02mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 704kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	BrokkolikréMLEVES _{1,7} , LeCSÓS csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 600kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 73,72g Só: 3,37g Zsír: 21,88g Feh.: 25,86g Cuk: g Ca: 36,84mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 195kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	Retek, félbarna kenyér _{1,6} , Csirkemájkrém Eurof. E: 170kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 23,41g Só: 0,61g Zsír: 5,83g Feh.: 5,99g Cuk: g Ca: 8,10mg	Trappista sajt ₇ , Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20% E: 229kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 19,90g Só: 1,16g Zsír: 10,63g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 222,74mg	Sonkakrém ₇ , zsemle ₁ E: 296kcal Tel.zsír: 8,53g CH: 30,45g Só: 0,92g Zsír: 14,73g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 23,55mg	Teljes kiőrlésű túrós párna ₇ E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 051,16kcal	1 121,32kcal	1 131,20kcal	1 242,85kcal	980,81kcal
Zsír:	40,03g	33,83g	46,29g	50,30g	32,98g
Telített zsírsav:	4,60g	4,23g	8,70g	11,87g	4,02g
Fehérje:	39,41g	36,60g	41,58g	57,04g	36,49g
Szénhidrát:	127,38g	162,41g	130,99g	135,81g	134,13g
Hozzáadott cukor:	10,86g	28,85g	11,49g	g	8,99g
Só:	3,99g	5,24g	4,41g	4,76g	4,62g
Ca:	131,56mg	91,28mg	292,82mg	107,25mg	179,47mg

Étlap

Tejmentes iskolás- Deszk(alsós)

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , rizstej, Margarin 20% E: 245kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 43,04g Só: 0,86g Zsír: 4,64g Feh.: 5,71g Cuk: g Ca: 252,00mg	Kakaó rizstejjel, zsemle ₁ , Margarin 20% E: 304kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 59,47g Só: 1,11g Zsír: 4,78g Feh.: 5,46g Cuk: 7,99g Ca: 305,64mg	Tea- csipkebogyó, Szendvics sonka ARO, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 209kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 33,97g Só: 1,22g Zsír: 4,20g Feh.: 7,28g Cuk: 8,99g Ca: 10,05mg	Kígyóuboka, Tojáskrém _{3,10} , Fehér kenyér ₁ , rizstej E: 318kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 43,97g Só: 1,46g Zsír: 10,14g Feh.: 10,49g Cuk: g Ca: 258,16mg	Gyümölcstea, Csirkejó baromfírúd, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 220kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 29,69g Só: 1,13g Zsír: 7,87g Feh.: 5,56g Cuk: 8,99g Ca: 11,62mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejmentes ₁ , Csibefasírt ₁ , körte E: 538kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 56,08g Só: 2,56g Zsír: 26,97g Feh.: 16,89g Cuk: g Ca: 111,42mg	Vegyes gyümölcsleves tejmentes ₁ , Krumplis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta E: 712kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 96,18g Só: 4,73g Zsír: 25,76g Feh.: 20,09g Cuk: 15,79g Ca: 86,94mg	Hűsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁ , Gyümölcs E: 686kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 93,20g Só: 2,13g Zsír: 23,09g Feh.: 24,23g Cuk: 2,50g Ca: 90,76mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 704kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	Brokkolikrémleves tejmentes ₁ , Lecsős csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 676kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 93,04g Só: 3,44g Zsír: 20,69g Feh.: 28,14g Cuk: g Ca: 101,56mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 195kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet E: 142kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemájkrém Eurof. E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 20,20g Só: 0,47g Zsír: 5,80g Feh.: 6,60g Cuk: g Ca: 12,80mg	Lilahagyma, Margarin 20%, zsemle ₁ , Sonkás májaskrém E: 175kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 31,07g Só: 0,92g Zsír: 3,39g Feh.: 5,14g Cuk: g Ca: 19,85mg	pritamin paprika, korpás kenyér ₁ , Baromfíkrém csibemájjal E: 222kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 26,27g Só: 1,24g Zsír: 7,87g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: mg
Energia:	978,03kcal	1 157,09kcal	1 061,78kcal	1 197,46kcal	1 118,19kcal
Zsír:	34,01g	33,53g	33,09g	43,58g	36,44g
Telített zsírsav:	3,42g	1,93g	3,43g	5,05g	5,17g
Fehérje:	26,93g	31,88g	38,10g	50,88g	43,20g
Szénhidrát:	136,57g	178,95g	147,36g	146,47g	148,99g
Hozzáadott cukor:	10,86g	23,78g	11,49g	g	8,99g
Só:	4,21g	7,10g	3,82g	5,54g	5,81g
Ca:	377,62mg	400,68mg	113,62mg	341,96mg	113,19mg

Étlap

Tejmentes iskolás (Deszk) Felső

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Ebéd	Csurgatott tésztaleves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ , Csibefasírt, körte E: 614kcal Zsír: 31,38g Tel.zsír: 2,42g Feh.: 19,49g CH: 62,39g Cuk: g Só: 3,06g Ca: 121,67mg	Vegyes gyümölcsleves tej mentes ¹ , Krumplis tarhonya virslivel ^{1,3} , Céklasaláta E: 835kcal Zsír: 31,02g Tel.zsír: 0,94g Feh.: 23,11g CH: 111,47g Cuk: 20,18g Só: 5,68g Ca: 103,26mg	Húsgombóc leves ^{1,3,9} , Káposztás tészta durum ¹ , Gyümölcs E: 809kcal Zsír: 27,94g Tel.zsír: 2,54g Feh.: 27,55g CH: 109,36g Cuk: 3,00g Só: 2,87g Ca: 108,42mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ¹ E: 818kcal Zsír: 35,25g Tel.zsír: 3,22g Feh.: 40,54g CH: 82,76g Cuk: g Só: 4,67g Ca: 74,69mg	Brokkolikrémleves tejmentes ¹ , Lecsós csirkemell ¹ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 801kcal Zsír: 25,03g Tel.zsír: 2,66g Feh.: 32,60g CH: 109,91g Cuk: g Só: 4,46g Ca: 128,49mg
Energia:	613,62kcal	834,70kcal	808,55kcal	818,40kcal	801,10kcal
Zsír:	31,38g	31,02g	27,94g	35,25g	25,03g
Telített zsírsav:	2,42g	0,94g	2,54g	3,22g	2,66g
Fehérje:	19,49g	23,11g	27,55g	40,54g	32,60g
Szénhidrát:	62,39g	111,47g	109,36g	82,76g	109,91g
Hozzáadott cukor:	g	20,18g	3,00g	g	g
Só:	3,06g	5,68g	2,87g	4,67g	4,46g
Ca:	121,67mg	103,26mg	108,42mg	74,69mg	128,49mg

Étlap

Tojásmentes

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Tej 2 dl ₇ , pritamin paprika, Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Margarin 20% E: 276kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 39,87g Só: 0,78g Zsír: 5,80g Feh.: 12,85g Cuk: g Ca: 19,20mg	Kakaó ₇ , zsemle ₁ , Margarin 20% E: 291kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 48,15g Só: 0,87g Zsír: 5,36g Feh.: 11,56g Cuk: 8,99g Ca: 10,65mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Szendvics sonka ARO, Margarin 20% E: 184kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 29,07g Só: 1,08g Zsír: 4,12g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	Tej 2 dl ₇ , Kígyóuboka, Margarin 20%, Teljeskiörlesű kenyér ₁ E: 243kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 33,93g Só: 0,68g Zsír: 5,53g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: 19,75mg	Gyümölcstea, Csirkejó baromfirúd, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 312kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 40,03g Só: 1,92g Zsír: 11,13g Feh.: 10,19g Cuk: 8,99g Ca: 15,62mg
Ebéd	Karalábéleves glutén 0, Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Gyümölcs, Fehér kenyér ₁ E: 630kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 76,11g Só: 2,68g Zsír: 26,08g Feh.: 20,66g Cuk: g Ca: 118,25mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumplis tarhonya tojás 0 virslivel ₁ , Gyümölcs, Céklasaláta E: 701kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 102,30g Só: 4,54g Zsír: 22,40g Feh.: 18,69g Cuk: 15,79g Ca: 102,34mg	Pulykaraguleves glutén 0, Káposztás tészta durum ₁ E: 675kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 83,83g Só: 1,86g Zsír: 26,81g Feh.: 22,91g Cuk: 2,50g Ca: 62,02mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 704kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 649kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 86,08g Só: 3,40g Zsír: 21,56g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 31,14mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 195kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet E: 142kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	Trappista sajt ₇ , Zöldpaprika, Margarin 20%, Teljeskiörlesű kenyér ₁ E: 253kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 24,47g Só: 1,28g Zsír: 10,73g Feh.: 12,33g Cuk: g Ca: 225,94mg	Sonkakrém ₇ , zsemle ₁ E: 296kcal Tel.zsír.: 8,53g CH: 30,45g Só: 0,92g Zsír: 14,73g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 23,55mg	Teljes kiörlesű túrós párna ₇ E: 169kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 101,44kcal	1 133,60kcal	1 111,74kcal	1 242,85kcal	1 130,92kcal
Zsír:	34,28g	30,75g	41,67g	50,30g	39,22g
Telített zsírsav:	4,06g	2,88g	9,41g	11,87g	3,83g
Fehérje:	37,84g	36,59g	41,68g	57,04g	40,64g
Szénhidrát:	153,43g	173,74g	137,36g	135,81g	152,79g
Hozzáadott cukor:	10,86g	24,78g	11,49g	g	8,99g
Só:	4,26g	6,67g	4,22g	4,76g	6,08g
Ca:	151,65mg	121,09mg	296,02mg	107,25mg	46,77mg

Étlap

Kübek Alsó tagozat

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ₇ , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20% E: 269kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 41,23g Só: 0,67g Zsír: 5,40g Feh.: 11,27g Cuk: 6,99g Ca: 16,04mg	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8} E: 306kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 48,10g Só: 0,23g Zsír: 6,71g Feh.: 11,51g Cuk: 13,06g Ca: 6,84mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Szendvics sonka ARO, Margarin 20% E: 184kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 29,07g Só: 1,08g Zsír: 4,12g Feh.: 6,44g Cuk: 8,99g Ca: 8,05mg	Tej 2 dl ₇ , Kígyóuboka, Tojáskrém _{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 321kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 34,58g Só: 1,15g Zsír: 11,30g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 28,16mg	Gyümölcsstea, kockasajt ₇ , zsemle ₁ E: 225kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 39,03g Só: 0,94g Zsír: 3,93g Feh.: 7,30g Cuk: 8,99g Ca: 139,17mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , körte E: 531kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 55,17g Só: 2,06g Zsír: 26,19g Feh.: 17,73g Cuk: g Ca: 94,52mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumpilis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta E: 723kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 96,50g Só: 4,74g Zsír: 26,72g Feh.: 20,36g Cuk: 15,79g Ca: 94,94mg	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁ E: 643kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 83,60g Só: 2,12g Zsír: 22,85g Feh.: 23,91g Cuk: 2,50g Ca: 78,20mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 704kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	BrokkolikréMLEVES _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 649kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 86,08g Só: 3,40g Zsír: 21,56g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 31,14mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 195kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet E: 142kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	Trappista sajt ₁ , Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20% E: 229kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 19,90g Só: 1,16g Zsír: 10,63g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 222,74mg	zsemle ₁ , Sonkás májaskrém E: 137kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,50g Só: 0,79g Zsír: 0,36g Feh.: 4,70g Cuk: g Ca: 10,55mg	Teljes kiőrlésű túrós párna ₇ E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	996,02kcal	1 171,22kcal	1 055,90kcal	1 162,19kcal	1 043,31kcal
Zsír:	33,99g	36,42g	37,60g	41,71g	32,01g
Telített zsírsav:	3,94g	2,80g	8,61g	4,00g	4,02g
Fehérje:	33,33g	38,21g	41,77g	56,99g	37,75g
Szénhidrát:	133,86g	167,89g	132,56g	134,52g	151,79g
Hozzáadott cukor:	17,85g	28,85g	11,49g	g	8,99g
Só:	3,52g	6,23g	4,37g	5,10g	5,09g
Ca:	124,76mg	109,88mg	309,00mg	102,66mg	170,32mg

Étlap

Kübek Felsőtagozat

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	Karamellás tej ₇ , pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20%	Kakaó ₇ , Briós _{1,3,7,8} E: 335kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 51,75g Só: 0,23g Zsír: 7,46g Feh.: 13,21g Cuk: 14,06g Ca: 6,86mg	Tea- csipkebogyó, Fehér kenyér ₁ , Szendvics sonka ARO, Margarin 20%	Tej 2 dl ₇ , Kígyóuboka, Tojáskrém _{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 342kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 34,88g Só: 1,30g Zsír: 13,06g Feh.: 17,97g Cuk: g Ca: 30,70mg	Gyümölcsstea, kockasajt ₇ , zsemle ₁ E: 239kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 40,32g Só: 0,97g Zsír: 4,64g Feh.: 7,82g Cuk: 9,99g Ca: 164,81mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejfölös _{1,7} , Csibefasírt ₁ , körte	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Krumpilis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta E: 849kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 111,87g Só: 5,70g Zsír: 32,22g Feh.: 23,45g Cuk: 20,18g Ca: 113,26mg	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁ E: 756kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 97,36g Só: 2,86g Zsír: 27,64g Feh.: 27,15g Cuk: 3,00g Ca: 92,72mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 818kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 82,76g Só: 4,67g Zsír: 35,25g Feh.: 40,54g Cuk: g Ca: 74,69mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Lecsós csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 767kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 100,99g Só: 4,41g Zsír: 26,09g Feh.: 30,54g Cuk: g Ca: 37,52mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 222kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 43,90g Só: 0,80g Zsír: 2,40g Feh.: 4,37g Cuk: 16,29g Ca: 16,30mg	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet E: 142kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	Trappista sajt ₇ , Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Margarin 20% E: 264kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 20,12g Só: 1,37g Zsír: 13,38g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 292,72mg	zsemle ₁ , Sonkás májaskrém E: 137kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,50g Só: 0,79g Zsír: 0,36g Feh.: 4,70g Cuk: g Ca: 10,55mg	Teljes kiőrlésű túrós párna ₇ E: 169kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 26,69g Só: 0,75g Zsír: 6,52g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 099,16kcal	1 326,29kcal	1 203,95kcal	1 297,28kcal	1 174,98kcal
Zsír:	37,99g	42,67g	45,13g	48,66g	37,25g
Telített zsírsav:	4,36g	3,15g	10,63g	4,85g	4,87g
Fehérje:	36,24g	43,00g	47,51g	63,21g	42,31g
Szénhidrát:	147,44g	186,92g	146,55g	146,14g	167,99g
Hozzáadott cukor:	24,28g	34,24g	11,99g	g	9,99g
Só:	4,52g	7,19g	5,31g	6,75g	6,13g
Ca:	133,75mg	128,22mg	393,50mg	115,94mg	202,33mg

Étlap

Kübek tejmentes Iskola

2020. november 23 - 2020. november 27

Étkezés	2020.11.23 Hétfő	2020.11.24 Kedd	2020.11.25 Szerda	2020.11.26 Csütörtök	2020.11.27 Péntek
Tízórai	pritamin paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , rizstej, Margarin 20% E: 245kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 43,04g Só: 0,86g Zsír: 4,64g Feh.: 5,71g Cuk: g Ca: 252,00mg	Kakaó rizstejjel, zsemle ₁ , Margarin 20% E: 304kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 59,47g Só: 1,11g Zsír: 4,78g Feh.: 5,46g Cuk: 7,99g Ca: 305,64mg	Tea- csipkebogyó, Szendvics sonka ARO, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 209kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 33,97g Só: 1,22g Zsír: 4,20g Feh.: 7,28g Cuk: 8,99g Ca: 10,05mg	Kígyóboka, Tojáskrém _{3,10} , Fehér kenyér ₁ , rizstej E: 318kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 43,97g Só: 1,46g Zsír: 10,14g Feh.: 10,49g Cuk: g Ca: 258,16mg	Gyümölcsstea, Csirkejó baromfírúd, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 220kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 29,69g Só: 1,13g Zsír: 7,87g Feh.: 5,56g Cuk: 8,99g Ca: 11,62mg
Ebéd	Csurgatott tésztaleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék tejmentes ₁ , Csibefasírt ₁ , körte E: 538kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 56,08g Só: 2,56g Zsír: 26,97g Feh.: 16,89g Cuk: g Ca: 111,42mg	Vegyes gyümölcsleves tejmentes ₁ , Krumplis tarhonya virslivel _{1,3} , Céklasaláta E: 712kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 96,18g Só: 4,73g Zsír: 25,76g Feh.: 20,09g Cuk: 15,79g Ca: 86,94mg	Hüsgombóc leves _{1,3,9} , Káposztás tészta durum ₁ , Gyümölcs E: 686kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 93,20g Só: 2,13g Zsír: 23,09g Feh.: 24,23g Cuk: 2,50g Ca: 90,76mg	Zelleres burgonyaleves _{1,9} , Pulykasült, Sárgaborsó főzelék ₁ E: 704kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 71,43g Só: 3,16g Zsír: 30,05g Feh.: 35,25g Cuk: g Ca: 63,95mg	Brokkolikrémleves tejmentes ₁ , Lecsős csirkemell ₁ , Párolt rizs, Gyümölcs E: 676kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 93,04g Só: 3,44g Zsír: 20,69g Feh.: 28,14g Cuk: g Ca: 101,56mg
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin 20%, Fehér kenyér ₁ E: 195kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 37,45g Só: 0,79g Zsír: 2,40g Feh.: 4,33g Cuk: 10,86g Ca: 14,20mg	Retek, Margarin 20%, félbarna kenyér _{1,6} , Krasno toast szelet E: 142kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 23,30g Só: 1,25g Zsír: 2,99g Feh.: 6,34g Cuk: g Ca: 8,10mg	Zöldpaprika, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemájkrém Eurof. E: 167kcal Tel.zsír: g CH: 20,20g Só: 0,47g Zsír: 5,80g Feh.: 6,60g Cuk: g Ca: 12,80mg	Lilahagyma, Margarin 20%, zsemle ₁ , Sonkás májaskrém E: 175kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 31,07g Só: 0,92g Zsír: 3,39g Feh.: 5,14g Cuk: g Ca: 19,85mg	pritamin paprika, korpás kenyér ₁ , Baromfíkrém csibemájjal E: 222kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 26,27g Só: 1,24g Zsír: 7,87g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: mg
Energia:	978,03kcal	1 157,09kcal	1 061,78kcal	1 197,46kcal	1 118,19kcal
Zsír:	34,01g	33,53g	33,09g	43,58g	36,44g
Telített zsírsav:	3,42g	1,93g	3,43g	5,05g	5,17g
Fehérje:	26,93g	31,88g	38,10g	50,88g	43,20g
Szénhidrát:	136,57g	178,95g	147,36g	146,47g	148,99g
Hozzáadott cukor:	10,86g	23,78g	11,49g	g	8,99g
Só:	4,21g	7,10g	3,82g	5,54g	5,81g
Ca:	377,62mg	400,68mg	113,62mg	341,96mg	113,19mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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