

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>04 Alsó T</b>	VAJ, TEAVAJ ZSEMLE (54 G) PAPRIKA ZÖLD	BRIÓS KICSI (47 G) JOGHURT (2 DL)	KIFLI (55g) Pástétomok	MEZ (DOBOZOS 30 G) KIFLI (55g)	KAKAÓS CSIGA (52 G)
	energia: 302kcal/125g szénhidrát: 31,5g fehérje: 5,6g cukor: 0,9g	energia: 431kcal/160g szénhidrát: 37,8g fehérje: 11,5g cukor: 4,9g	energia: 114kcal/77g szénhidrát: 22,5g fehérje: 3,9g cukor: 0,9g	energia: 138kcal/50g szénhidrát: 46,6g fehérje: 3,7g cukor: 24,9g	energia: 573kcal/225g szénhidrát: 30,9g fehérje: 3,8g cukor: 5,2g
	zsírfelület zs.: 16,4g/10g só: 0,05g	zsírfelület zs.: 11,0g/10g só: 0,00g	zsírfelület zs.: 1,4g/1g só: 0,41g	zsírfelület zs.: 1,1g/1g só: 0,40g	zsírfelület zs.: 12,2g/0g só: 0,00g
<b>05 Alsó E</b>	Májgombóc leves 2. borsópörkölt 2. Galuska 2	Daragaluska leves 2. Tökfőzelék 2. SÜTOKOLBÁSZ	Zöldségleves 2. Rakott karfiol 2.	Lencseleves 2. Rántott sertésszelet 2. Burgonyapüré 2.	Csontleves 2. Temesvári sertésborda
	energia: 174kcal/72g szénhidrát: 64,2g fehérje: 21,8g cukor: 0,9g	energia: 572kcal/231g szénhidrát: 32,2g fehérje: 17,4g cukor: 0,4g	energia: 482kcal/202g szénhidrát: 39,9g fehérje: 21,9g cukor: 0,3g	energia: 770kcal/321g szénhidrát: 89,4g fehérje: 37,9g cukor: 0,0g	energia: 514kcal/205g szénhidrát: 61,6g fehérje: 26,4g cukor: 1,7g
	zsírfelület zs.: 17,3g/10g só: 6,02g	zsírfelület zs.: 41,1g/10g só: 1,99g	zsírfelület zs.: 32,8g/10g só: 1,88g	zsírfelület zs.: 41,2g/10g só: 3,88g	zsírfelület zs.: 22,7g/10g só: 4,15g
<b>06 Alsó U</b>	piskóta szelet	POGÁCSA (VAJAS, SÓS 47 G) SZILVA	MESE SZELET (40 G)	SAJTOS RUD (44 G)	Pástétomok KIFLI (55g)
	energia: 916kcal/363g szénhidrát: 3,9g fehérje: 0,3g cukor: 0,9g	energia: 290kcal/116g szénhidrát: 28,9g fehérje: 4,6g cukor: 4,7g	energia: 522kcal/217g szénhidrát: 27,2g fehérje: 3,4g cukor: 0,9g	energia: 222kcal/89g szénhidrát: 18,9g fehérje: 4,0g cukor: 0,9g	energia: 114kcal/77g szénhidrát: 22,5g fehérje: 3,9g cukor: 0,9g
	zsírfelület zs.: 1,0g/10g só: 0,09g	zsírfelület zs.: 9,9g/10g só: 0,01g	zsírfelület zs.: 9,1g/10g só: 0,02g	zsírfelület zs.: 13,7g/10g só: 0,09g	zsírfelület zs.: 1,4g/1g só: 0,41g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,9g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,9g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,9g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,9g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,9g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,9g	fehérje: 0,0g cukor: 0,9g	fehérje: 0,0g cukor: 0,9g	fehérje: 0,0g cukor: 0,9g	fehérje: 0,0g cukor: 0,9g
	zsírfelület zs.: 0,0g/10g só: 0,00g	zsírfelület zs.: 0,0g/10g só: 0,00g	zsírfelület zs.: 0,0g/10g só: 0,00g	zsírfelület zs.: 0,0g/10g só: 0,00g	zsírfelület zs.: 0,0g/10g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>07 Felső T</b>	VAJ, TEAVAJ ZSEMLE (54 G) PAPRIKA ZÖLD	BRIÓS KICSI (47 G) JOGHURT (2 DL)	KIFLI (55g) Pástétomok	KIFLI (55g) MÉZ (DOBOZOS 30 G)	KAKAOS CSIGA (52 G)
	energia: 370kcal/100g szénhidrát: 5,9g 31,9g	energia: 431kcal/100g szénhidrát: 11,5g 37,8g	energia: 121kcal/100g szénhidrát: 4,3g 22,8g	energia: 196kcal/100g szénhidrát: 3,7g 46,6g	energia: 370kcal/100g szénhidrát: 5,9g 30,0g
	fehérje: 24,5g cukor: 0,0g	fehérje: 11,5g cukor: 4,0g	fehérje: 4,3g cukor: 0,9g	fehérje: 3,7g cukor: 24,9g	fehérje: 3,8g cukor: 5,2g
	zsírfeliett zs.: 24,5g/0g só: 0,05g	zsírfeliett zs.: 11,0g/0g só: 0,00g	zsírfeliett zs.: 1,9g/1g só: 0,44g	zsírfeliett zs.: 1,1g/1g só: 0,40g	zsírfeliett zs.: 12,2g/0g só: 0,00g
<b>08 Felső E</b>	Málgombóc leves 3. borsópörkölt 3. Galuska 3	Daragaluska leves 3. Tökfőzelék 3. SÜTOKOLBÁSZ	Zöldsegleves 3. Rakott karfiol 3.	Lencseleves 3. Rántott sertésszelet 3. Burgonyapüré 3.	Csontleves 3. Temesvári sertésborda 3. Tésztaköret 3.
	energia: 24,6g zölcseleves 74,9g	energia: 20,9g erőscseleves 40,0g	energia: 60kcal/100g szénhidrát: 26,3g 52,4g	energia: 86kcal/100g szénhidrát: 43,2g 102,4g	energia: 60kcal/100g szénhidrát: 30,6g 70,9g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 20,9g cukor: 0,4g	fehérje: 26,3g cukor: 0,4g	fehérje: 43,2g cukor: 0,0g	fehérje: 30,6g cukor: 2,0g
	zsírfeliett zs.: 20,9g/0g só: 7,62g	zsírfeliett zs.: 47,3g/0g só: 2,32g	zsírfeliett zs.: 40,2g/0g só: 2,18g	zsírfeliett zs.: 47,1g/0g só: 4,49g	zsírfeliett zs.: 26,6g/0g só: 4,81g
<b>09 Felső U</b>	piskóta szelet	POGÁCSA (VAJAS, SOS 47 G) SZILVA	MESE SZELET (40 G)	SAJTOS RUD (44 G)	Pástétomok KIFLI (55g)
	energia: 0,9g piskóta 3,8g	energia: 4,8g zölcseleves 28,3g	energia: 3,4g szekcsarizsik 27,2g	energia: 22kcal/100g szénhidrát: 4,0g 18,9g	energia: 11kcal/100g szénhidrát: 4,0g 22,6g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 4,8g cukor: 4,7g	fehérje: 3,4g cukor: 0,0g	fehérje: 4,0g cukor: 0,0g	fehérje: 4,0g cukor: 0,9g
	zsírfeliett zs.: 1,0g/0g só: 0,00g	zsírfeliett zs.: 9,9g/0g só: 0,01g	zsírfeliett zs.: 9,1g/0g só: 0,02g	zsírfeliett zs.: 13,7g/0g só: 0,00g	zsírfeliett zs.: 1,5g/1g só: 0,42g