

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
Tízórai	Tejeskávé⁷ <small>E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g</small> Sajt, medve(140g/db)⁷ <small>E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small> teljesörlesű kenyér¹ <small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small>	Liga margarin 20% Zsirtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> MÉZ <small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g</small> Tej, UHT (1,5 %)⁷ <small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small> teljesörlesű kenyér¹ <small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>	Zöldfűszeres vajkrém⁷ <small>E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Kakaó ital⁷ <small>E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small> teljesörlesű kenyér¹ <small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>	Liga margarin 20% Zsirtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> kifli^{1,3,7} <small>E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small> Tej, UHT (1,5 %)⁷ <small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small>	
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} <small>E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> Tökfőzelék^{1,7} <small>E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> Sertés pörkölt feltét¹ <small>E: 135kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Kenyér (félbarna)¹ <small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>	Tojásleves^{1,3} <small>E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> Alma <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</small> Rakott karfiol bulgurral^{7,9} <small>E: 389kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>	Sárgaborsó leves^{1,9} <small>E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</small> Sertéshúsos penne^{1,3} <small>E: 405kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 47g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g</small> Reszelt sajt⁷ <small>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>	Tavaszi leves^{1,9} <small>E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g</small> Alma <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</small> Sertéssült (comb)⁹ <small>E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} <small>E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> Kenyér (félbarna)¹ <small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>	
Uzsonna	Zala felvágott⁶ <small>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small> Vizes zsemle (54 G)¹ <small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Paradicsom <small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Liga margarin 20% Zsirtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>	Májpástétom¹⁰ <small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> kaliforniai paprika <small>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Graham zsemle 50g¹ <small>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>	paprika <small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Csirke mell sonka (Kedvenc ízék) <small>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small> Császárszemle (44 G)^{1,7} <small>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Liga margarin 20% Zsirtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>	Tojáskarika³ <small>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Liga margarin 20% Zsirtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} <small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small> Retek hónapos <small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>	
Energia:	1 092,97kcal	937,90kcal	977,80kcal	1 049,20kcal	kcal
Zsír:	31,09g	38,03g	31,27g	38,16g	g
Telített zsírsav:	2,77g	2,27g	4,82g	2,28g	g
Fehérje:	45,95g	41,78g	45,08g	42,57g	g
Szénhidrát:	149,80g	104,00g	102,29g	124,67g	g
Hozzáadott cukor:	20,50g	36,87g	10,46g	31,59g	g
Só:	3,39g	1,94g	3,65g	2,27g	g
Ca:	392,50mg	304,89mg	392,33mg	324,19mg	mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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