

| Étkezés        | 2025.04.07<br>Hétfő  | 2025.04.08<br>Kedd   | 2025.04.09<br>Szerda   | 2025.04.10<br>Csütörtök  | 2025.04.11<br>Péntek  |
|----------------|--|--|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b><br/>E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Margarin/csészés</b><br/>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Szamócadzsem</b><br/>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g</p> <p><b>Félbarna kenyér+++<sup>1</sup></b><br/>E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> | <p><b>Kakaó 1,5%<sup>7</sup></b><br/>E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 22g, Só: 0,3g</p> <p><b>Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,4g</p>   | <p><b>Margarin/csészés</b><br/>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sonkás felvágott</b><br/>E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Retek jégcsap+++</b><br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b><br/>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Tejeskávét<sup>7</sup></b><br/>E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 17g, Só: 0,3g</p> | <p><b>Karamellás tej 1,5%<sup>7</sup></b><br/>E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,2g</p> <p><b>Reszelt sajt<sup>7</sup></b><br/>E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Margarin/csészés</b><br/>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Kígyóuborka</b><br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér kísétkezés***<sup>1</sup></b><br/>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> | <p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b><br/>E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Vajkrém/natúr<sup>7</sup></b><br/>E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Póréhagyma+++</b><br/>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle***<sup>1</sup></b><br/>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>                         |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>Alföldigulyás</b><br/>E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 9g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> <p><b>Túros-vaniliás nudli<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 380kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 65g, Cuk: 5g, Só: 1,5g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b><br/>E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>   | <p><b>Vajgaluska leves<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p><b>Currys-mézes csirkeragu<sup>1,7,10</sup></b><br/>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 10g, Cuk: 7g, Só: 0,3g</p> <p><b>Párolt rizs</b><br/>E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p><b>Fokhagymakrémleves<sup>1,7</sup></b><br/>E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p><b>Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Bolognai spagetti, sajttal<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 434kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 27g, CH: 49g, Cuk: 5g, Só: 1,3g</p>   | <p><b>Tejfölös burgonyaleves+++<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 117kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p><b>Zöldséges bulguros sertéscomb<sup>1</sup></b><br/>E: 339kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,3g</p> <p><b>Alma</b><br/>E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>   | <p><b>Paradicsom leves<sup>1,3</sup></b><br/>E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 12g, Só: 0,5g</p> <p><b>Halrudacska<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup></b><br/>E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,7g</p> <p><b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b><br/>E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p><b>Majonéz<sup>3,10</sup></b><br/>E: 29kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> |
| <b>Uzsonna</b> | <p><b>Tejszínes sajtkrém tömlős+++<sup>7</sup></b><br/>E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Hónapos retek+++</b><br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b><br/>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>  | <p><b>újhagyma+++</b><br/>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tonhalkrém házi<sup>1,3,4,9,10</sup></b><br/>E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b><br/>E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>     | <p><b>Tejberizs+++<sup>3,7</sup></b><br/>E: 176kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 15g, Só: 0,0g</p>   | <p><b>Sajtos pogácsa+++ kísétkezés<sup>1,3,7</sup></b><br/>E: 218kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,0g</p>   | <p><b>Margarin/csészés</b><br/>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sertés párizsi</b><br/>E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Zsemle+++<sup>1</sup></b><br/>E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>jégsaláta+++</b><br/>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>   |

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék