

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p><b>Kakaó 1,5%<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 22g, Só: 0,3g</p> <p><b>Briós+++ kísétkezés<sup>1,3,7</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 5g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Margarin/csészés</b></p> <p><b>Teljes kiörlésű kenyér kísétkezés<sup>***1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Méz/maci</b> E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 17g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kenőmájás<sup>6</sup></b> E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Retek jégcsap+++</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Tej 1,5%<sup>7</sup></b> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Margarin/csészés</b></p> <p><b>Zala felvágott</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>jégsaláta+++</b> E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> 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> E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Tejszínes sajtkrém tömlős+++<sup>7</sup></b> E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Kígyóuborka</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék<sup>1,10</sup></b> E: 235kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sertés pörkölt<sup>1</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g</p> <p><b>Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Alma</b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Zöldbableves magyaros<sup>1,7,9</sup></b> E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sajtmártásos csirkemellragu<sup>1,7</sup></b> E: 216kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 0,8g</p> <p><b>Penne tészta<sup>1,3</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Húsleves cérnametéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p><b>Főtt sertés karaj</b> E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Piritott dara<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Meggymártás<sup>1,7</sup></b> E: 119kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 12g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Gyömbéres zöldségkrémleves<sup>1,7,9</sup></b> E: 117kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p><b>Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup></b> E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csirkemájrizottó<sup>7</sup></b> E: 318kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p> <p><b>Céklasaláta<sup>10</sup></b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Tejfölös bableves<sup>1,3,7</sup></b> E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p><b>Aranygaluska<sup>1,3,7,8</sup></b> E: 315kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 44g, Cuk: 12g, Só: 0,6g</p> <p><b>Vanília mártás<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,1g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Vajkrém/magyaros<sup>7</sup></b> E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Retek jégcsap+++</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Margarin/csészés</b></p> <p><b>Csirkemell sonka</b> E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>újhagyma+++</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle<sup>***1</sup></b> E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b> E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Margarin/csészés</b></p> <p><b>főtt tojásrúd caprióvus+++</b> E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Hónapos retetek+++</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zsemle+++<sup>1</sup></b> E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Fatörzskifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék