

| Étkezés | 2025.05.12 Hétfő | 2025.05.13 Kedd | 2025.05.14 Szerda | 2025.05.15 Csütörtök | 2025.05.16 Péntek | 2025.05.17 Szombat |
|----------------|---|---|--|--|--|--|
| Tízórai | <p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Méz/maci E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g</p> | <p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Fahéjas gabonapehely^{1,5,6,7,8,11} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 14g, Só: 0,3g</p> | <p>Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 17g, Só: 0,3g</p> <p>Kígyóborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Tejszínes sajtkrém tömlős^{***7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p>Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> | <p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> | <p>Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 22g, Só: 0,3g</p> <p>Foszlós kalács^{1,3,7} E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,4g</p> | <p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>Kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 247kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 10g, Só: 0,3g</p> |
| Ebéd | <p>Mexikói bableves^{1,3,7,9,10,11} E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> <p>Kerti főzelék+++^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 14g, Só: 0,3g</p> <p>Fokhagymás csirketokány feltét+++¹ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> | <p>Zellerkrémleves+++^{1,7,9} E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p>Rizseshús+++ E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Levesgyöngy^{1,3,7} E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,6g</p> | <p>Húsgaluskaleves+++^{1,3} E: 98kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 4g, Só: 0,2g</p> <p>Mákos guba^{1,3,7} E: 352kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 14g, Só: 1,3g</p> <p>Vanília mártás⁷ E: 57kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,1g</p> | <p>Sárgaborsókrém leves^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> <p>Zsemlekocka¹ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csirke gyros+++^{1,9,10} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Petrezselymes burgonya fél adag+++⁷ E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Coleslaw saláta+++^{3,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 7g, Só: 0,2g</p> | <p>Csontleves cérnametéllel^{1,3,9} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p>Zöldborsós sertésragu+++¹ E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,6g</p> <p>Petrezselymes rizs E: 199kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Narancs E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> | <p>Daragaluska leves^{1,3,9} E: 91kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 3g, Só: 0,1g</p> <p>Panírozott csirkemellfilé^{1,3,6,7,9,10,11} E: 203kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 1,4g</p> <p>Kukoricás párolt rizs E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Ecetes uborka^{10,12} E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> |
| Uzsonna | <p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> | <p>Körözött csészés E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g</p> <p>Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,5g</p> | <p>újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tojáskrém+++^{3,7,10} E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> | <p>Kefir⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g</p> <p>Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,5g</p> | <p>Vajkrém/natúr+++⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> | <p>Tejberizs+++^{3,7} E: 176kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 15g, Só: 0,0g</p> |

Allergének:

1. Glutén 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. Szójaabó 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. Kakaófélek

A változás jogát fenntartjuk!