

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	<p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Méz/maci E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Cuk: 16,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Fahéjas gabonapehely^{1,5,6,7,8,11} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 14,4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Tejszínes sajtkrém tömlős^{***7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 1,6g, Só: 0,2g, Ca: 160mg</p> <p>Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Félbarna kenyér+++¹ E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0,1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p>	<p>Tej 1,5%⁷ E: 113kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Csirkemell sonka E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>jégsaláta+++ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0,1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p>	<p>Kakaó 1,5%⁷ E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 13,3g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Foszlós kalács^{1,3,7} E: 193kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 4,6g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Köménymag leves^{1,3} E: 104kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0,2g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Kerti főzelék+++^{1,7} E: 178kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, Cuk: 8,7g, Só: 0,3g, Ca: 80mg</p> <p>Fokhagymás csirke tokány feltét+++¹ E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 3g, Cuk: 0,6g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Alma E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10,4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Paradicsomos karotta krémleves^{1,7} E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 6,4g, Só: 3,3g, Ca: 0mg</p> <p>Rizseshús+++ E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 39g, Cuk: 1,5g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Vegyesvágott^{10,12} E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0,8g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Frankfurti leves+++^{1,7} E: 165kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 11g, Cuk: 3,8g, Só: 0,5g, Ca: 10mg</p> <p>Vanília mártás⁷ E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 4,0g, Só: 0,1g, Ca: 80mg</p> <p>Mákos guba^{1,3,7} E: 352kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 4,7g, Só: 1,3g, Ca: 114mg</p>	<p>Sárgaborsókrém leves^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 14g, Cuk: 3,4g, Só: 0,1g, Ca: 12mg</p> <p>Zsemle kocka¹ E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0,2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Csirke gyros+++^{1,9,10} E: 138kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg</p> <p>Petrezselymes burgonya fél adag+++⁷ E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0,1g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Coleslaw saláta+++^{3,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 5,2g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p>	<p>Csontleves cérnametéllel^{1,8,9} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3,4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Zöldborsós sertésragu+++¹ E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 4g, Cuk: 1,9g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>Petrezselymes rizs E: 199kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>
Uzsonna	<p>Margarin/csészés E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Zala felvágott E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Pritamin paprika+++ E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Körözött csészés E: 70kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 2g, Cuk: 1,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Retek jégcsap+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p>	<p>újhagyma+++ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Tojáskrém+++^{3,7,10} E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,4g, Ca: 2mg</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Kefir⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 6,9g, Só: 0,5g, Ca: 180mg</p> <p>Tejes kifli+++^{1,7} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p>	<p>Vajkrém/natúr+++⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,3g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Hónapos retek+++ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</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

A változás jogát fenntartjuk!