

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	<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>Brióst+++ kísétkezés^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 4,5g, Só: 0,3g, 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</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér***¹ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Méz/maci 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>Tejeskávé⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, Cuk: 11,8g, Só: 0,3g, Ca: 285mg</p> <p>Retek jégcsap+++</p> <p>Kenőmájás⁶ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, 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>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</p> <p>Zala felvágott</p> <p>jégsaláta+++ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér¹ 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>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>Tejszínes sajtkrém tömlős+++⁷ E: 66kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2,3g, Só: 0,3g, Ca: 240mg</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 kifli+++¹ E: 160kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1,3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p>
Ebéd	<p>Daragaluska leves^{1,3,9} E: 90kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2,7g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>Sárgaborsó főzelék^{1,10} E: 184kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 20g, Cuk: 3,9g, Só: 0,3g, Ca: 0mg</p> <p>Sertés pörkölt¹ E: 141kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 1,1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p> <p>Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,7,9} E: 87kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 4,1g, Só: 0,1g, Ca: 18mg</p> <p>Sajtmártásos csirkemellragu^{1,7} E: 216kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 7g, Cuk: 3,3g, Só: 0,8g, Ca: 75mg</p> <p>Rizi-bizi E: 220kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0,9g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p>Húsleves cérnametéllel^{1,3,9} E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 2,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Paradicsom mártás+++¹ E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 4,7g, Só: 0,7g, Ca: 0mg</p> <p>Főtt sertés karaj E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg</p> <p>Törtburgonya E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0,0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg</p>	<p>Gyömbéres zöldségkrémleves^{1,7,9} E: 126kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3,0g, Só: 0,2g, Ca: 16mg</p> <p>Levesgyöngy^{1,3,7} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0,1g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Sertés fasírt^{1,3} E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 0,4g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p> <p>Petrezselymes burgonya E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0,1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Ecetes uborka^{10,12} E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,3g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Alma E: 62kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12,5g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p>	<p>Tejfölös bableves^{1,3,7} E: 172kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk: 0,7g, Só: 0,6g, 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>Aranygaluska^{1,3,7} E: 311kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 43g, Cuk: 1,5g, Só: 0,6g, Ca: 34mg</p>
Uzsonna	<p>Vajkrém/magyaros⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, 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 zsemle+++¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Margarin/csészés</p> <p>újhagyma+++ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Csirkemell sonka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0,0g, Só: 0,5g, 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>Gyümölcsjoghurt⁷ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 6,4g, Só: 0,1g, Ca: 127mg</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>Margarin/csészés</p> <p>főtt tojásrúd caprióvus+++ E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0,0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg</p> <p>Hónapos retek+++ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0,1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg</p> <p>Zsemle+++¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0,7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</p> <p>Zsemle+++¹ E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0,1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg</p>	<p>Fatörzskifli^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 5,5g, Só: 0,4g, 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. Szójaból készült termékek 7. Élesztő 8. Csirke és abból készült termékek 9. Dinkel és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt 15. Citrusfélék 16. Banán 17. Kakaófélék