

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
Tízórai	Csirkemell sonka, Hónapos retek+++ Margarin/csészés, Tej 1,5% ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 290,37kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 37,96g Só: 1,54g Zsír: 6,91g Feh.: 17,45g Cuk: 0,00g Ca: 322,62mg	Körözött csészés ⁷ , Kígyóuborka, Tej 1,5% ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 315,93kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 38,41g Só: 1,39g Zsír: 9,43g Feh.: 17,75g Cuk: 0,00g Ca: 304,50mg	Kakaó 1,5% ⁷ , Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 303,08kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 45,12g Só: 0,53g Zsír: 8,18g Feh.: 12,27g Cuk: 12,05g Ca: 306,52mg	Reszelt sajt ⁷ , Retek jégcsap+++ Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ , Tej 1,5% ⁷ E: 395,33kcal Tel.zsír: 8,72g CH: 41,74g Só: 1,31g Zsír: 15,19g Feh.: 20,97g Cuk: 0,00g Ca: 493,10mg	Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű kenyér kísétkezés*** ¹ , Méz/maci, Tejeskávé ⁷ E: 353,06kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 58,72g Só: 1,05g Zsír: 6,67g Feh.: 12,84g Cuk: 21,20g Ca: 314,07mg
Ebéd	Májgaluska leves+++ ^{1,3} , Parajfőzelék ^{1,7} , Sós burgonya/fél adag, Főtt tojás+++ ³ , Túró rudi/30gr/db ^{5,7} E: 484,77kcal Tel.zsír: 6,83g CH: 68,09g Só: 0,73g Zsír: 12,25g Feh.: 23,77g Cuk: 11,46g Ca: 267,97mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ ^{1,7} , Rizsfelúj ^{3,7} , Erdei gyümölcsöntet+++ ¹ E: 528,00kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 68,79g Só: 0,49g Zsír: 16,81g Feh.: 20,57g Cuk: 16,98g Ca: 195,30mg	Csirkemell paprikás+++ ^{1,3,7,9,10} , Fejtett bableves+++ ^{1,3} , Galuska (nokedli), házi ^{1,3} E: 508,24kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 60,81g Só: 1,56g Zsír: 15,80g Feh.: 28,10g Cuk: 0,00g Ca: 76,51mg	Bulguros Rakott zöldbab+++ ^{1,7} , Tojásleves ^{1,3} , Alma E: 510,25kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 52,02g Só: 0,29g Zsír: 22,14g Feh.: 21,41g Cuk: 0,00g Ca: 108,99mg	BrokkolikréMLEVES+++ ^{1,7} , Mexikói sertésragu+++ ¹ , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Törtburgonya E: 482,07kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 55,51g Só: 0,86g Zsír: 17,85g Feh.: 23,40g Cuk: 0,00g Ca: 128,94mg
Uzsonna	tojáskrém capriovus+++ ³ , Póréhagyma+++ ¹ , Tejes kifli+++ ^{1,7} E: 211,17kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 33,50g Só: 0,60g Zsír: 5,18g Feh.: 6,51g Cuk: 0,00g Ca: 36,65mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 220,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,00g Só: 0,00g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Zala felvágott, Kígyóuborka, Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 214,73kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,66g Só: 1,10g Zsír: 5,78g Feh.: 8,15g Cuk: 0,00g Ca: 13,58mg	puding vaníliás ^{1,7} E: 151,88kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	újhagyma+++ ¹ , Vajkrém/natúr+++ ¹ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 218,46kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,22g Só: 0,60g Zsír: 6,99g Feh.: 5,99g Cuk: 0,00g Ca: 14,40mg
Energia:	986,32kcal	1 064,42kcal	1 026,05kcal	1 057,46kcal	1 053,59kcal
Zsír:	24,34g	37,74g	29,76g	38,81g	31,50g
Telített zsírsav:	11,14g	11,33g	10,28g	15,28g	8,14g
Fehérje:	47,73g	42,82g	48,52g	45,72g	42,23g
Szénhidrát:	139,55g	130,20g	136,59g	124,87g	145,44g
Hozzáadott cukor:	11,46g	16,98g	12,05g	18,74g	21,20g
Só:	2,88g	1,87g	3,19g	1,73g	2,50g
Ca:	627,24mg	499,80mg	396,61mg	713,36mg	457,41mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!