

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
<b>Reggeli</b>	Csirkemell sonka, Tej 2,8% <sup>7</sup> , Hónapos retek+++ <sup>1</sup> , Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 238,71kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 26,58g Só: 1,10g  Zsír: 8,34g Feh.: 13,01g Cuk: 0,00g Ca: 266,04mg	Tej 2,8% <sup>7</sup> , Körözött csészés <sup>7</sup> , Kígyóborka, Félbarna kenyér+++ <sup>1</sup>  E: 277,35kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 34,08g Só: 1,13g  Zsír: 9,54g Feh.: 13,60g Cuk: 0,00g Ca: 251,00mg	Kakaó 2,8% <sup>7</sup> , Kevert kuglóf <sup>1,3,7</sup>  E: 268,17kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 35,81g Só: 0,46g  Zsír: 9,20g Feh.: 10,16g Cuk: 8,13g Ca: 261,76mg	Tej 2,8% <sup>7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> , Retek jégcsap+++ <sup>1</sup> , Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű zsemle*** <sup>1</sup>  E: 366,82kcal Tel.zsír: 7,59g CH: 40,41g Só: 1,15g  Zsír: 14,21g Feh.: 17,03g Cuk: 0,00g Ca: 380,40mg	Margarin/csészés*** <sup>1</sup> , Méz/maci, Félbarna kenyér+++ <sup>1</sup> , Karamellás tej 2,8% <sup>7</sup>  E: 296,75kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 46,28g Só: 0,89g  Zsír: 7,92g Feh.: 9,82g Cuk: 14,04g Ca: 255,06mg
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup>  E: 105,76kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 15,50g Só: 0,14g  Zsír: 2,63g Feh.: 4,75g Cuk: 0,00g Ca: 127,00mg	Narancs+++  E: 32,90kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,58g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 30,66mg	Banán  E: 62,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,14g Só: 0,04g  Zsír: 0,21g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	Alma  E: 52,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,40g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,30g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Banánturmix+++ <sup>7</sup>  E: 142,99kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 20,05g Só: 0,20g  Zsír: 4,35g Feh.: 5,75g Cuk: 2,00g Ca: 183,01mg
<b>Ebéd</b>	Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Sós burgonya/fél adag, Főtt tojás+++ <sup>3</sup> , Túró rudi/30gr/db <sup>5,7</sup>  E: 313,82kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 47,61g Só: 0,17g  Zsír: 8,16g Feh.: 11,54g Cuk: 11,46g Ca: 176,54mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ <sup>1,7</sup> , Rizsfelúj <sup>3,7</sup> , Erdei gyümölcsöntet+++ <sup>1</sup>  E: 417,27kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 48,04g Só: 0,42g  Zsír: 15,33g Feh.: 17,86g Cuk: 12,99g Ca: 166,27mg	Csirkemell pörkölt+++ <sup>1</sup> , Kerti főzelék+++ <sup>1,7</sup> , Alma  E: 351,60kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 31,71g Só: 0,34g  Zsír: 16,56g Feh.: 16,55g Cuk: 4,00g Ca: 113,88mg	Bulguros Rakott zöldbab+++ <sup>1,7</sup> , Banán  E: 308,79kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 37,05g Só: 0,13g  Zsír: 10,03g Feh.: 15,07g Cuk: 0,00g Ca: 68,35mg	Sertés apróhús+++ <sup>1</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Narancs+++  E: 251,50kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 18,35g Só: 0,26g  Zsír: 11,60g Feh.: 16,73g Cuk: 0,00g Ca: 197,93mg
<b>Uzsonna</b>	tojáskrém capriovus+++ <sup>3</sup> , Póréhagyma+++ <sup>1</sup> , Tejeskifli <sup>1,7</sup>  E: 161,32kcal Tel.zsír: 0,44g CH: 26,44g Só: 0,46g  Zsír: 3,60g Feh.: 4,97g Cuk: 0,00g Ca: 25,84mg	Pizzás csiga <sup>1,7</sup>  E: 110,25kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,50g Só: 0,00g  Zsír: 5,75g Feh.: 2,25g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Zala felvágott, Kígyóborka, Margarin/csészés, Zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 135,23kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 17,08g Só: 0,83g  Zsír: 5,06g Feh.: 5,15g Cuk: 0,00g Ca: 17,78mg	puding vaníliás <sup>1,7</sup>  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+++ <sup>1</sup> , Vajkrém/natúr+++ <sup>1</sup> , Zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 121,14kcal Tel.zsír: 0,14g CH: 17,71g Só: 0,33g  Zsír: 4,28g Feh.: 2,97g Cuk: 0,00g Ca: 20,10mg
Energia:	819,61kcal	837,77kcal	817,31kcal	879,49kcal	812,38kcal
Zsír:	22,73g	30,69g	31,03g	26,12g	28,16g
Telített zsírsav:	12,07g	10,38g	9,38g	11,24g	8,99g
Fehérje:	34,27g	34,34g	32,78g	35,75g	35,26g
Szénhidrát:	116,13g	100,20g	98,74g	119,97g	102,39g
Hozzáadott cukor:	11,46g	12,99g	12,13g	18,74g	16,04g
Só:	1,87g	1,56g	1,67g	1,42g	1,68g
Ca:	595,42mg	447,93mg	397,62mg	570,52mg	656,09mg

**Allergiás jogát fenntartjuk!**

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