

## 14. hét 2024.04.01 - 2024.04.05

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
<b>Tízórai</b>		Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Lilahagyma, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub>  E: 418,72kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 51,29g Só: 0,84g  Zsír: 14,60g Feh.: 19,21g Cuk: g Ca: 312,50mg	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Hyza csirke pizza szelete, Kigyó uborka, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 303,84kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 43,76g Só: 0,77g  Zsír: 5,64g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 312,50mg	Hot- dog <sub>1,3,6,9,10</sub> , Epres tea  E: 339,10kcal Tel.zsír: g CH: 45,28g Só: 1,28g  Zsír: 11,73g Feh.: 12,79g Cuk: 4,20g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló zala felvágott <sub>6</sub> , Tej 1.5% <sub>7</sub> , Kigyó uborka  E: 349,22kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 39,94g Só: 0,84g  Zsír: 12,02g Feh.: 19,23g Cuk: g Ca: 312,50mg
<b>Ebéd</b>		Tavaszi zöldséglevés <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Bácskai rizseshús, Csemege uborka  E: 632,07kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 92,87g Só: 1,34g  Zsír: 22,73g Feh.: 26,55g Cuk: 0,54g Ca: mg	Zellerkrémleves <sub>1,3,5,6,7,8,9,10</sub> , Párolt csirkecomb mustáros mártásban <sub>7,10</sub> , Petrezselymes burgonya, Csalamadé  E: 703,10kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 80,01g Só: 1,08g  Zsír: 40,44g Feh.: 27,26g Cuk: 3,50g Ca: 140,00mg	Tanyasi leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Székelykáposzta <sub>1,7</sub> , Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 657,76kcal Tel.zsír: 6,79g CH: 62,68g Só: 1,48g  Zsír: 30,49g Feh.: 30,04g Cuk: g Ca: 200,00mg	Tárkonyos zöldséglevés <sub>1,3,5,6,7,8,9,10</sub> , Szilvágombóc <sub>1,3</sub> , Alma  E: 779,28kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 153,61g Só: 0,83g  Zsír: 14,88g Feh.: 18,77g Cuk: 2,17g Ca: 200,00mg
<b>Uzsonna</b>		Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Sajtos- röpás vajkrém <sub>7</sub> , Alma hasábok  E: 270,16kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 42,02g Só: 0,24g  Zsír: 7,67g Feh.: 7,98g Cuk: g Ca: 60,00mg	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Lilahagymás tojáskrém <sub>3,10</sub>  E: 352,51kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 35,02g Só: 0,25g  Zsír: 18,17g Feh.: 11,97g Cuk: g Ca: mg	Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , Reszelt sajt <sub>7</sub> , Alma, Vizes zsemle <sub>1,6</sub>  E: 432,45kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 39,77g Só: 0,53g  Zsír: 23,68g Feh.: 14,63g Cuk: g Ca: 240,00mg	Diák stangli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>1,7</sub>  E: 216,75kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 18,24g Só: 0,42g  Zsír: 12,10g Feh.: 8,51g Cuk: g Ca: 175,00mg
Energia:	kcal	1 320,95kcal	1 359,45kcal	1 429,31kcal	1 345,25kcal
Zsír:	g	44,99g	64,25g	65,91g	38,99g
Telített zsírsav:	g	5,27g	8,98g	13,94g	15,73g
Fehérje:	g	53,74g	57,73g	57,46g	46,52g
Szénhidrát:	g	186,18g	158,79g	147,73g	211,78g
Cukor:	g	0,54g	3,50g	4,20g	2,17g
Só:	g	2,42g	2,10g	3,30g	2,09g
Ca:	mg	372,50mg	452,50mg	440,00mg	687,50mg

**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 változtatás jogát fenntartjuk!

## 15. hét 2024.04.08 - 2024.04.12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Mogyorókrém, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 285,95kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 47,23g Só: 0,00g  Zsír: 9,14g Feh.: 13,40g Cuk: g Ca: 312,50mg	Tejbegríz kakaó szórát <sub>1,7</sub>  E: 256,57kcal Tel.zsír: g CH: 41,05g Só: 0,01g  Zsír: 4,25g Feh.: 11,45g Cuk: g Ca: 312,50mg	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Epres tea  E: 293,10kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 45,35g Só: 0,55g  Zsír: 6,76g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: 100,00mg	Hamburger <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , Citromos tea  E: 330,67kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 32,60g Só: 0,17g  Zsír: 15,87g Feh.: 12,93g Cuk: 2,80g Ca: mg	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Retek, Kométa útravaló szellő sonka, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 342,10kcal Tel.zsír: g CH: 48,15g Só: 0,56g  Zsír: 5,91g Feh.: 22,86g Cuk: g Ca: 312,50mg
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás bugonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sült kolbász <sub>6</sub> , Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 600,05kcal Tel.zsír: 8,05g CH: 58,63g Só: 0,75g  Zsír: 26,23g Feh.: 20,93g Cuk: 0,81g Ca: 60,00mg	Köményes tojásleves <sub>1,3</sub> , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal <sub>7</sub> , Alma  E: 740,15kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 93,44g Só: 1,42g  Zsír: 24,77g Feh.: 38,75g Cuk: g Ca: 160,00mg	Fahéjas szilvakrémleves <sub>1,7</sub> , Lenmagvas rántott sertésborda <sub>1,3</sub> , Petrezselymes rizs, Káposzta saláta  E: 799,30kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 133,27g Só: 1,52g  Zsír: 26,17g Feh.: 30,22g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg	Csontleves eperlevéllel <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Stefánia - vagdalt <sub>1,3</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>  E: 811,05kcal Tel.zsír: 7,61g CH: 94,07g Só: 1,41g  Zsír: 33,62g Feh.: 28,06g Cuk: 0,11g Ca: 200,00mg	Zöldségleves, Zöldborsópörkölt <sub>1,7</sub> , Bulgur <sub>1</sub>  E: 582,14kcal Tel.zsír: 7,49g CH: 66,24g Só: 1,74g  Zsír: 26,05g Feh.: 22,33g Cuk: g Ca: 200,00mg
<b>Uzsonna</b>	Egri Kefír, Diák stangli <sub>1,7</sub> , Alma hasábok  E: 245,40kcal Tel.zsír: g CH: 36,80g Só: 0,01g  Zsír: 6,65g Feh.: 8,43g Cuk: g Ca: 180,00mg	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Turista <sub>6</sub> , Retek  E: 313,38kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 37,76g Só: 0,30g  Zsír: 12,95g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Snidlinges tojáskrém <sub>3,10</sub> , Sárgarépa hasábok  E: 339,84kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 32,02g Só: 0,41g  Zsír: 18,41g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: mg	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt <sub>7</sub>  E: 133,06kcal Tel.zsír: g CH: 44,85g Só: 0,26g  Zsír: 5,33g Feh.: 6,77g Cuk: g Ca: 324,00mg	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Kenőmájás <sub>6,7</sub> , Lilahagyma  E: 246,00kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 30,86g Só: 0,08g  Zsír: 9,04g Feh.: 10,03g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 131,40kcal	1 310,10kcal	1 432,24kcal	1 274,77kcal	1 170,24kcal
Zsír:	42,01g	41,97g	51,34g	54,82g	41,00g
Telített zsírsav:	8,29g	11,02g	8,56g	8,18g	11,29g
Fehérje:	42,76g	61,12g	55,51g	47,76g	55,22g
Szénhidrát:	142,65g	172,25g	210,64g	171,51g	145,25g
Cukor:	0,81g	g	2,00g	2,91g	g
Só:	0,76g	1,73g	2,49g	1,83g	2,38g
Ca:	552,50mg	472,50mg	180,00mg	524,00mg	512,50mg

**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

## 16. hét 2024.04.15 - 2024.04.19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Margarin Emma, Tej 1.5% <sub>7</sub> , Méz  E: 313,80kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 46,92g Só: 0,12g  Zsír: 8,49g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Mb szendvics sonka <sub>6</sub> , Tej 1.5% <sub>7</sub> , Kigyó uborka  E: 267,57kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 39,34g Só: 0,28g  Zsír: 4,97g Feh.: 15,28g Cuk: g Ca: 312,50mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló soproni felvágott, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 382,20kcal Tel.zsír: g CH: 40,08g Só: 0,83g  Zsír: 15,99g Feh.: 18,43g Cuk: g Ca: 312,50mg	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Tejeskávé <sub>7</sub>  E: 340,46kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 57,10g Só: 0,01g  Zsír: 5,72g Feh.: 13,97g Cuk: g Ca: 312,50mg	Bundás kenyér <sub>1,3</sub> , Epres tea  E: 384,25kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 58,93g Só: 0,72g  Zsír: 10,98g Feh.: 11,15g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Szivárvány zöldségleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Méz-es-mustáros csirkemellcsíkok <sub>1,7,10</sub> , Párolt rizs brokkoli rózsákkal, Alma hasábok  E: 614,14kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 99,66g Só: 1,56g  Zsír: 19,93g Feh.: 32,50g Cuk: g Ca: 60,00mg	Pírított tarhonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub>  E: 754,52kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 70,07g Só: 1,56g  Zsír: 39,86g Feh.: 23,77g Cuk: g Ca: mg	BrokkolikréMLEVES <sub>1,7</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Tartármártás <sub>3,7,10</sub> , Zsíros burgonya  E: 760,83kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 95,92g Só: 1,29g  Zsír: 31,15g Feh.: 29,34g Cuk: g Ca: 163,50mg	Húsgombóc leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Sóskamártás <sub>1,7</sub> , Főtt tojás <sub>3</sub> , Alma hasábok  E: 578,85kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 72,16g Só: 1,39g  Zsír: 25,22g Feh.: 21,21g Cuk: 0,81g Ca: 45,00mg	Hamis gulyásleves, Túrós tészta szalonnával <sub>7</sub> , Alma  E: 740,38kcal Tel.zsír: 8,55g CH: 83,82g Só: 0,60g  Zsír: 33,19g Feh.: 25,29g Cuk: g Ca: 264,00mg
<b>Uzsonna</b>	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Diós sajtkrém <sub>7,8</sub>  E: 369,85kcal Tel.zsír: 8,41g CH: 34,73g Só: 0,00g  Zsír: 19,24g Feh.: 14,29g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sub>6</sub> , Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , jégcsapretek  E: 338,02kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 27,00g Só: 0,93g  Zsír: 21,46g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: mg	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Céklás sajtkrém <sub>7</sub>  E: 361,89kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 29,03g Só: 0,52g  Zsír: 20,04g Feh.: 16,01g Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Szalámi paprikás, Kigyó uborka  E: 357,72kcal Tel.zsír: 7,31g CH: 26,09g Só: 1,06g  Zsír: 21,72g Feh.: 14,13g Cuk: g Ca: mg	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>1,7</sub>  E: 277,95kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 29,92g Só: 0,42g  Zsír: 12,79g Feh.: 10,55g Cuk: g Ca: 175,00mg
Energia:	1 297,78kcal	1 360,11kcal	1 504,91kcal	1 277,03kcal	1 402,58kcal
Zsír:	47,65g	66,28g	67,17g	52,65g	56,96g
Telített zsírsav:	13,00g	4,00g	16,31g	10,06g	16,29g
Fehérje:	59,25g	48,84g	63,77g	49,31g	46,98g
Szénhidrát:	181,31g	136,41g	165,03g	155,34g	172,66g
Cukor:	g	g	g	0,81g	g
Só:	1,68g	2,77g	2,64g	2,46g	1,74g
Ca:	372,50mg	312,50mg	716,00mg	357,50mg	439,00mg

**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 változtatás jogát fenntartjuk!

## 17. hét 2024.04.22 - 2024.04.26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Sárgabarack lekvár, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 328,10kcal Tel.zsír: g CH: 58,03g Só: 0,01g  Zsír: 4,49g Feh.: 12,55g Cuk: 16,29g Ca: 312,50mg	Kakaós foszlós kalács <sub>1,6,7</sub> , Margarin Emma, Kakaó <sub>7</sub>  E: 422,09kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 58,85g Só: 0,12g  Zsír: 13,60g Feh.: 15,17g Cuk: g Ca: 312,50mg	Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Barackos tea, Vizes zsemle <sub>1,6</sub>  E: 236,40kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 33,73g Só: 0,55g  Zsír: 6,51g Feh.: 12,26g Cuk: g Ca: 100,00mg	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Lilahagyma, Főtt tojás <sub>3</sub> , Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 361,13kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 45,10g Só: 0,06g  Zsír: 10,42g Feh.: 20,48g Cuk: g Ca: 312,50mg	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Lilahagyma, Duda Löncs felvágott <sub>6</sub> , Citromos tea  E: 368,34kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 51,25g Só: 0,05g  Zsír: 11,86g Feh.: 12,74g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Alföldi burgonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Kapros tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt  E: 797,52kcal Tel.zsír: 9,19g CH: 56,89g Só: 0,75g  Zsír: 48,70g Feh.: 27,13g Cuk: 0,81g Ca: 200,00mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3,9</sub> , Párolt Csirkecomb, Rizi-bizi, Alma  E: 897,40kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 107,77g Só: 1,51g  Zsír: 28,57g Feh.: 51,82g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Parasztos sertés szelet <sub>1</sub> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé  E: 703,69kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 63,11g Só: 1,58g  Zsír: 35,17g Feh.: 31,78g Cuk: 3,50g Ca: mg	Húsleves gazdagon <sub>1,3,8</sub> , Spenót főzelék <sub>1,7</sub> , Sült baromfi pálca <sub>1,3,6,9</sub> , Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 657,33kcal Tel.zsír: 7,50g CH: 44,68g Só: 1,97g  Zsír: 46,98g Feh.: 29,23g Cuk: g Ca: 200,00mg	Zöldbableves magyaros <sub>1,9</sub> , Káposztás tészta <sub>1,3</sub> , Alma  E: 701,23kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 117,72g Só: 0,73g  Zsír: 17,36g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Egri Kefír  E: 252,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,08g Só: g  Zsír: 7,13g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: 180,00mg	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Turista <sub>6</sub> , Retek  E: 313,38kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 37,76g Só: 0,30g  Zsír: 12,95g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: mg	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , Sárgarépa hasábok, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 423,14kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 53,47g Só: 0,22g  Zsír: 16,23g Feh.: 15,15g Cuk: g Ca: 312,50mg	Retek, Gépsonka, Margarín Emma, Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 241,60kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 26,23g Só: 0,28g  Zsír: 8,29g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: mg	Diák stangli <sub>1,7</sub> , Egri ivóoghurt <sub>7</sub>  E: 184,80kcal Tel.zsír: g CH: 35,96g Só: 0,15g  Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 324,00mg
Energia:	1 377,62kcal	1 632,87kcal	1 363,23kcal	1 260,05kcal	1 254,37kcal
Zsír:	60,31g	55,12g	57,91g	65,68g	31,30g
Telített zsírsav:	9,19g	8,77g	4,24g	10,51g	5,97g
Fehérje:	49,86g	77,91g	59,19g	65,23g	32,34g
Szénhidrát:	150,99g	204,39g	150,31g	116,01g	204,94g
Cukor:	17,10g	g	3,50g	g	g
Só:	0,77g	1,93g	2,35g	2,31g	0,94g
Ca:	692,50mg	312,50mg	412,50mg	512,50mg	324,00mg

**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 változtatás jogát fenntartjuk!

## 18. hét 2024.04.29 - 2024.05.03

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Nesquick csokigolyó <sup>1,5,7,8</sup> , Tej 1.5% <sup>7</sup>  E: 346,40kcal Tel.zsír.: g CH: 58,73g Só: 0,16g  Zsír: 4,77g Feh.: 13,54g Cuk: g Ca: 312,50mg	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Kométa útravaló extra sonka <sup>6</sup> , Retek, Tej 1.5% <sup>7</sup>  E: 345,38kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 51,32g Só: 0,72g  Zsír: 5,60g Feh.: 20,96g Cuk: g Ca: 312,50mg	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Margarin Emma, Kakaó <sup>7</sup>  E: 376,25kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 56,88g Só: 0,12g  Zsír: 9,48g Feh.: 15,08g Cuk: g Ca: 312,50mg	Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Margarin Emma, Tej 1.5% <sup>7</sup> , Teljeskiőrlesű zsemle <sup>1</sup>  E: 371,25kcal Tel.zsír.: 7,08g CH: 28,92g Só: 0,96g  Zsír: 20,20g Feh.: 17,65g Cuk: g Ca: 312,50mg
<b>Ebéd</b>	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Budapest sertésragu sárgarépa koronggal <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 665,77kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 94,49g Só: 1,23g  Zsír: 26,79g Feh.: 25,27g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg	Zelleres burgonyaleves <sup>1,9</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3,5,8,9,10</sup> , Teljeskiőrlesű kenyér <sup>1</sup>  E: 616,59kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 92,46g Só: 1,71g  Zsír: 21,76g Feh.: 20,37g Cuk: g Ca: mg	Legényfogó leves <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> , Grízes tészta <sup>1,3</sup> , Alma  E: 707,68kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 107,25g Só: 2,15g  Zsír: 20,83g Feh.: 20,97g Cuk: g Ca: 60,00mg	Húsleves csigatésztával <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Rántott sertésborda <sup>1,3</sup> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé  E: 821,14kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 80,31g Só: 1,53g  Zsír: 31,06g Feh.: 45,19g Cuk: 4,58g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Karalábé hasábok, Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 334,73kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 26,78g Só: 0,08g  Zsír: 19,14g Feh.: 13,62g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Alma, Kornspitz <sup>1,3,6,7,8,11</sup>  E: 234,90kcal Tel.zsír.: g CH: 40,88g Só: 0,01g  Zsír: 4,09g Feh.: 6,93g Cuk: g Ca: 120,00mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Retek, Margarin Emma, Teljeskiőrlesű kenyér <sup>1</sup>  E: 269,30kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 26,63g Só: 0,95g  Zsír: 13,74g Feh.: 9,73g Cuk: g Ca: mg	Sárgarépa hasábok, Kockasajt <sup>1,7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup>  E: 244,89kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 23,91g Só: 0,54g  Zsír: 12,24g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 175,00mg
Energia:	1 346,89kcal	1 196,87kcal	1 353,23kcal	1 437,28kcal
Zsír:	50,70g	31,45g	44,04g	63,50g
Telített zsírsav:	12,79g	1,90g	6,25g	15,75g
Fehérje:	52,43g	48,26g	45,78g	72,19g
Szénhidrát:	180,00g	184,66g	190,75g	133,14g
Cukor:	2,00g	g	g	4,58g
Só:	1,46g	2,44g	3,22g	3,02g
Ca:	392,50mg	432,50mg	372,50mg	487,50mg

**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

Étkezés	2024.04.01	2024.04.02	2024.04.03 14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03	2024.04.04	2024.04.05
Tízórai		Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Lilahagyma, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub>	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Hyza csirke pizza szelet <sub>6</sub> , Kigyó uborka, Tej 1.5% <sub>7</sub>	Hot-dog <sub>1,3,6,9,10</sub> , Epres tea	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló zala felvágott <sub>6</sub> , Tej 1.5% <sub>7</sub> , Kigyó uborka
Ebéd		Tavaszi zöldségleves <sub>1,-3,5,6,8,9,10</sub> , Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Zellerkrémleves <sub>1,3,5,6,7,8,9,10</sub> , Párolt csirkecomb mustáros mártásban <sub>7,10</sub> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Tanyasi leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Székelykáposzta <sub>1,7</sub> , Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub>	Tárkonyos zöldségleves <sub>1,-3,5,6,7,8,9,10</sub> , Szilvágombóc <sub>1,3</sub> , Alma
Uzsonna		Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Sajtos- répás vajkrém <sub>7</sub> , Alma hasábok	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Lilahagymás tojáskrém <sub>3,10</sub>	Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , Reszelt sajt <sub>7</sub> , Alma, Vizes zsemle <sub>1,6</sub>	Diák stangli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>1,7</sub>

Étkezés	2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12
	<b>14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03</b>				
<b>Tízórai</b>	Teljeskiörlésű kenyér K <sub>1</sub> , Mogyorókrém, Tej 1.5% <sub>7</sub>	Tejbegríz kakaó szórat <sub>1,7</sub>	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Epres tea	Hamburger <sub>1,3,6,-</sub> 7,9,10, Citromos tea	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Retek, Kométa útravaló szellő sonka, Tej 1.5% <sub>7</sub>
<b>Ebéd</b>	Fokhagymás bugonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sült kolbász <sub>6</sub> , Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub>	Köményes tojásleves <sub>1,3</sub> , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal <sub>7</sub> , Alma	Fahéjas szilvakrémlevés <sub>1,7</sub> , Lenmagvas rántott sertésborda <sub>1,3</sub> , Petrezselymes rizs, Káposzta saláta	Csontleves eperlevéllel <sub>1,3,5-</sub> <sub>6,8,9,10</sub> , Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub> , Stefánia - vagdalt <sub>1,3</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>	Zöldségleves, Zöldborsópörkölt <sub>1,7</sub> , Bulgur <sub>1</sub>
<b>Uzsonna</b>	Egri Kefír, Diák stangli <sub>1,7</sub> , Alma hasábok	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Turista <sub>6</sub> , Retek	Teljeskiörlésű kenyér K <sub>1</sub> , Snidlinges tojáskrém <sub>3,10</sub> , Sárgarépa hasábok	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt <sub>7</sub>	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Kenőmájas <sub>6,7</sub> , Lilahagyma

Étkezés	2024.04.15	2024.04.16	2024.04.17 14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03	2024.04.18	2024.04.19
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Margarin Emma, Tej 1.5% <sub>7</sub> , Méz	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Mb szendvics sonka <sub>6</sub> , Tej 1.5% <sub>7</sub> , Kigyó uborka	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló soproni felvágott, Tej 1.5% <sub>7</sub>	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Tejeskávé <sub>7</sub>	Bundás kenyér <sub>1,3</sub> , Epres tea
Ebéd	Szivárvány zöldségleves <sub>1,-3,5,6,8,9,10</sub> , Mézes-mustáros csirkemellcsíkok <sub>1,7,10</sub> , Párolt rizs brokkoli rózsákkal, Alma hasábok	Pirított tarhonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub>	Brokkolikréml- eves <sub>1,7</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Tartármártás <sub>3,7,10</sub> , Zsíros burgonya	Húsgombóc leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Sóskamártás <sub>1,7</sub> , Főtt tojás <sub>3</sub> , Alma hasábok	Hamis gulyásleves, Túrós tészta szalonnával <sub>7</sub> , Alma
Uzsonna	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Diós sajtkrém <sub>7,8</sub>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sub>6</sub> , Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , jégcsapretek	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Céklás sajtkrém <sub>7</sub>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sub>1</sub> , Szalámi paprikás, Kigyó uborka	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>1,7</sub>



Étkezés	2024.04.22	2024.04.23	2024.04.24 14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03	2024.04.25	2024.04.26
Tízórai	Teljeskiörlésű kenyér K <sub>1</sub> , Sárgabarack lekvár, Tej 1.5% <sub>07</sub>	Kakaós foszlós kalács <sub>1,6,7</sub> , Margarin Emma, Kakaó <sub>7</sub>	Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Barackos tea, Vizes zsemle <sub>1,6</sub>	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Lilahagyma, Főtt tojás <sub>3</sub> , Tej 1.5% <sub>07</sub>	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Lilahagyma, Duda Löncs felvágott <sub>6</sub> , Citromos tea
Ebéd	Alföldi burgonyaleves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Kapros tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3,9</sub> , Párolt Csirkecomb, Rizi-bizi, Alma	Zöldborsólevés <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Parasztos sertés szelet <sub>1</sub> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Húsleves gazdagon <sub>1,3,8</sub> , Spenót főzelék <sub>1,7</sub> , Sült baromfi pálca <sub>1,3,6,9</sub> , Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub>	Zöldbableves magyaros <sub>1,9</sub> , Káposztás tészta <sub>1,3</sub> , Alma
Uzsonna	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Egri Kefír	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Turista <sub>6</sub> , Retek	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Delma Joghurtos margarin <sub>7</sub> , Sárgarépa hasábok, Tej 1.5% <sub>07</sub>	Retek, Gépsonka, Margarin Emma, Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub>	Diák stangli <sub>1,7</sub> , Egri ivójoghurt <sub>7</sub>

Étkezés	2024.04.29	2024.04.30	14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03	2024.05.03
Tízórai	Nesziúck csokigolyó <sup>1,5,7,8</sup> , Tej 1.5% <sup>7</sup>	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Kométa útravaló extra sonka <sup>6</sup> , Retek, Tej 1.5% <sup>7</sup>	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Margarin Emma, Kakaó <sup>7</sup>	Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Margarin Emma, Tej 1.5% <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű zsemle <sup>1</sup>
Ebéd	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Budapest sertésragu sárgarépa koronggal <sup>1</sup> , Párolt rizs	Zelleres burgonyaleves <sup>1,9</sup> , Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3,5,8,9,10</sup> , Teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup>	Legényfogó leves <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> , Grízes tészta <sup>1,3</sup> , Alma	Húsleves csigatésztával <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Rántott sertésborda <sup>1,3</sup> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé
Uzsonna	Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Karalábé hasábok, Korpás zsemle <sup>1</sup>	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Alma, Kornspitz <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Retek, Margarin Emma, Teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup>	Sárgarépa hasábok, Kockasajt <sup>1,7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup>