

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
Tízórai		Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Lilahagyma, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ₆ , Kakaó ₇ E: 308,27kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 40,27g Só: 0,50g Zsír: 9,66g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 250,00mg	Korpás zsemle K ₁ , Hyza csirke pizza szelete, Kigyó uborka, Tej 1.5% ₇ E: 264,17kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 40,30g Só: 0,48g Zsír: 4,44g Feh.: 14,90g Cuk: g Ca: 250,00mg	Hot- dog _{1,3,6,9,10} , Epres tea E: 255,31kcal Tel.zsír.: g CH: 37,76g Só: 0,84g Zsír: 7,61g Feh.: 9,36g Cuk: 2,80g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útravaló zala felvágott ₆ , Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka E: 259,61kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 31,73g Só: 0,50g Zsír: 8,11g Feh.: 14,04g Cuk: g Ca: 250,00mg
Ebéd		Tavaszi zöldséglevés _{1,3,5,6,8,9,10} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 426,99kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 59,13g Só: 1,19g Zsír: 16,19g Feh.: 18,30g Cuk: g Ca: mg	Zellerkrémleves _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Petrezselymes burgonya, Csalamadé E: 546,66kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 61,03g Só: 0,86g Zsír: 31,63g Feh.: 21,25g Cuk: 3,00g Ca: 90,00mg	Tanyasi leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykáposzta _{1,7} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 423,10kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 37,32g Só: 0,67g Zsír: 20,01g Feh.: 19,57g Cuk: g Ca: 120,00mg	Tárkonyos raguleves _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Szilvágombóc _{1,3} , Alma E: 617,28kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 103,96g Só: 1,18g Zsír: 14,75g Feh.: 23,34g Cuk: 0,54g Ca: 40,00mg
Uzsonna		Vizes zsemle _{1,6} , Sajtos- röpás vajkrém ₇ , Alma hasábok E: 236,05kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 38,23g Só: 0,17g Zsír: 5,60g Feh.: 7,86g Cuk: g Ca: 60,00mg	Fehér kenyér ₁ , Lilahagymás tojáskrém _{3,10} E: 238,48kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,87g Só: 0,13g Zsír: 9,84g Feh.: 8,48g Cuk: g Ca: mg	Delma Joghurtos margarin ₇ , Reszelt sajt ₇ , Alma, Vizes zsemle _{1,6} E: 362,15kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 35,99g Só: 0,41g Zsír: 18,86g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: 180,00mg	Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} E: 154,28kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 17,88g Só: 0,21g Zsír: 6,57g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 87,50mg
Energia:	kcal	971,30kcal	1 049,31kcal	1 040,55kcal	1 031,16kcal
Zsír:	g	31,45g	45,91g	46,49g	29,43g
Telített zsírsav:	g	4,00g	5,63g	9,65g	7,64g
Fehérje:	g	40,20g	44,63g	40,69g	43,16g
Szénhidrát:	g	137,63g	130,19g	111,06g	153,56g
Cukor:	g	g	3,00g	2,80g	0,54g
Só:	g	1,87g	1,47g	1,92g	1,89g
Ca:	mg	310,00mg	340,00mg	300,00mg	377,50mg

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
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ₇ E: 223,86kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 36,64g Só: 0,00g Zsír: 6,69g Feh.: 10,59g Cuk: g Ca: 250,00mg	Tejbegríz kakaó szórát _{1,7} E: 204,46kcal Tel.zsír: g CH: 32,64g Só: 0,01g Zsír: 3,40g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: 250,00mg	Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma, Epres tea E: 237,64kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 39,91g Só: 0,14g Zsír: 5,17g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 84,00mg	Hamburger _{1,3,6,7,9,10} , Citromos tea E: 253,19kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 25,11g Só: 0,08g Zsír: 12,76g Feh.: 9,17g Cuk: 1,40g Ca: mg	Fehér kenyér ₁ , Retek, Kométa útravaló szellő sonka, Tej 1.5% ₇ E: 270,25kcal Tel.zsír: g CH: 39,55g Só: 0,35g Zsír: 4,49g Feh.: 16,97g Cuk: g Ca: 250,00mg
Ebéd	Fokhagymás bugonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült kolbász ₆ , Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 520,53kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 52,67g Só: 0,66g Zsír: 21,76g Feh.: 18,53g Cuk: 0,81g Ca: 60,00mg	Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma E: 527,33kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 68,32g Só: 0,79g Zsír: 16,29g Feh.: 28,07g Cuk: g Ca: 120,00mg	Fahéjas szilvakrémleves _{1,7} , Lenmagvas rántott sertésborda _{1,3} , Petrezselymes rizs, Káposzta saláta E: 633,51kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 105,55g Só: 1,14g Zsír: 22,70g Feh.: 21,07g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} , Graham kenyér ebédhez ₁ E: 565,51kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 67,50g Só: 1,14g Zsír: 21,80g Feh.: 20,79g Cuk: 0,05g Ca: 120,00mg	Málgombóclevés _{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldborsópörkölt _{1,7} , Bulgur ₁ E: 592,54kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 60,44g Só: 1,29g Zsír: 28,79g Feh.: 24,81g Cuk: 1,36g Ca: 120,00mg
Uzsonna	Egri Kefír, Diák stangli _{1,7} , Alma hasábok E: 229,80kcal Tel.zsír: g CH: 33,26g Só: 0,00g Zsír: 6,59g Feh.: 8,35g Cuk: g Ca: 180,00mg	Agria rozsos kenyér ₁ , Turista ₆ , Retek, Delma Joghurtos margarin ₇ E: 325,80kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 31,73g Só: 0,28g Zsír: 18,49g Feh.: 8,30g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Snidlinges tojáskrém _{3,10} , Sárgarépa hasábok E: 228,48kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 26,46g Só: 0,26g Zsír: 10,03g Feh.: 7,74g Cuk: g Ca: mg	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt ₇ E: 123,04kcal Tel.zsír: g CH: 38,25g Só: 0,23g Zsír: 4,26g Feh.: 5,64g Cuk: g Ca: 324,00mg	Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájás _{6,7} , Lilahagyma E: 210,44kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 30,00g Só: 0,05g Zsír: 6,26g Feh.: 8,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	974,19kcal	1 057,59kcal	1 099,62kcal	941,74kcal	1 073,22kcal
Zsír:	35,04g	38,18g	37,90g	38,82g	39,53g
Telített zsírsav:	7,00g	7,66g	6,72g	5,22g	8,84g
Fehérje:	37,47g	45,53g	39,51g	35,60g	50,09g
Szénhidrát:	122,56g	132,69g	171,92g	130,85g	129,99g
Cukor:	0,81g	g	2,00g	1,45g	1,36g
Só:	0,67g	1,08g	1,55g	1,45g	1,69g
Ca:	490,00mg	370,00mg	164,00mg	444,00mg	370,00mg

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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

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
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Margarin Emma, Tej 1.5%, Méz E: 246,31kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 36,71g Só: 0,09g Zsír: 6,59g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Tej 1.5%, Kigyó uborka E: 216,56kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 31,43g Só: 0,28g Zsír: 4,06g Feh.: 12,69g Cuk: g Ca: 250,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útravaló soproni felvágott, Tej 1.5% ₇ E: 279,16kcal Tel.zsír: g CH: 31,78g Só: 0,50g Zsír: 10,49g Feh.: 13,54g Cuk: g Ca: 250,00mg	Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Tejeskávé ₇ E: 325,85kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 50,83g Só: 0,10g Zsír: 7,90g Feh.: 12,16g Cuk: g Ca: 250,00mg	Bundás kenyér _{1,3} , Epres tea E: 259,67kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 39,19g Só: 0,38g Zsír: 7,80g Feh.: 8,03g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Szivárvány zöldségleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Mézes-mustáros csirkemellcsíkok _{1,7,10} , Párolt rizs brokkoli rózsákkal, Alma hasábok E: 480,12kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 77,17g Só: 1,15g Zsír: 16,18g Feh.: 24,55g Cuk: g Ca: 40,00mg	Pírított tarhonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 494,97kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 45,08g Só: 0,78g Zsír: 25,60g Feh.: 16,74g Cuk: g Ca: mg	BrokkolikréMLEVES _{1,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Tartármártás _{3,7,10} , Zsíros burgonya E: 569,00kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 68,81g Só: 0,60g Zsír: 24,81g Feh.: 20,64g Cuk: g Ca: 86,00mg	Húsgombóc leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskamártás _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Alma hasábok E: 425,38kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 47,74g Só: 1,06g Zsír: 20,49g Feh.: 16,79g Cuk: 0,81g Ca: 45,00mg	Gulyásleves ₉ , Túrós tészta szalonnával ₇ , Alma E: 584,82kcal Tel.zsír: 5,04g CH: 64,19g Só: 0,83g Zsír: 22,96g Feh.: 24,53g Cuk: g Ca: 160,00mg
Uzsonna	Vizes zsemle _{1,6} , Diós sajtkrém _{7,8} E: 283,20kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 32,65g Só: 0,00g Zsír: 12,09g Feh.: 10,84g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ₆ , Delma Joghurtos margarin ₇ , jégcsapretek E: 253,28kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 21,60g Só: 0,59g Zsír: 15,76g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: mg	Korpás zsemle K ₁ , Céklás sajtkrém ₇ E: 250,76kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 28,68g Só: 0,26g Zsír: 10,37g Feh.: 10,46g Cuk: g Ca: 120,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Szalámi paprikás, Kigyó uborka, Alma hasábok E: 278,71kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 29,62g Só: 0,64g Zsír: 13,33g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: mg	Tejes kifli _{1,7} , Kockasajt _{1,7} E: 215,48kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 29,55g Só: 0,21g Zsír: 7,26g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 87,50mg
Energia:	1 009,63kcal	964,81kcal	1 098,92kcal	1 029,94kcal	1 059,96kcal
Zsír:	34,86g	45,41g	45,66g	41,72g	38,02g
Telített zsírsav:	8,91g	2,49g	9,90g	7,85g	9,16g
Fehérje:	45,35g	36,21g	44,64g	38,43g	40,37g
Szénhidrát:	146,52g	98,11g	129,27g	128,19g	132,93g
Cukor:	g	g	g	0,81g	g
Só:	1,24g	1,64g	1,36g	1,80g	1,42g
Ca:	290,00mg	250,00mg	456,00mg	295,00mg	247,50mg

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. Csillagfűrt

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
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér _{K1} , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ E: 277,91kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 43,84g Só: 0,10g Zsír: 6,59g Feh.: 10,02g Cuk: 10,86g Ca: 250,00mg	Kakaós foszlós kalács _{1,6,7} , Margarin Emma, Kakaó ₇ E: 339,04kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 47,98g Só: 0,09g Zsír: 10,62g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 250,00mg	Körözött ₇ , Lilahagyma, Barackos tea, Vizes zsemle _{1,6} E: 180,94kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 28,29g Só: 0,14g Zsír: 4,91g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 84,00mg	Vizes zsemle _{1,6} , Lilahagyma, Főtt tojás ₃ , Tej 1.5% ₇ E: 332,17kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 41,62g Só: 0,06g Zsír: 9,66g Feh.: 18,66g Cuk: g Ca: 250,00mg	Agria rozsos kenyér ₁ , Lilahagyma, Duda Löncs felvágott ₆ , Citromos tea E: 261,46kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 40,16g Só: 0,03g Zsír: 7,16g Feh.: 8,85g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 560,59kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 39,64g Só: 0,69g Zsír: 34,53g Feh.: 18,26g Cuk: 0,81g Ca: 120,00mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Párolt Csirkecomb, Rizi-bizi, Alma E: 509,64kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 66,27g Só: 0,78g Zsír: 17,22g Feh.: 22,70g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Parasztos sertés szelet ₁ , Petrezselymes burgonya, Csalamádé E: 533,72kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 48,79g Só: 0,66g Zsír: 27,17g Feh.: 22,38g Cuk: 3,00g Ca: mg	Húsleves gazdagon _{1,3,8} , Spenót főzelék _{1,7} , Sült baromfi pálca _{1,3,6,9} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 492,90kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 32,10g Só: 1,70g Zsír: 35,09g Feh.: 21,50g Cuk: g Ca: 120,00mg	Palócleves _{1,7} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma E: 615,10kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 91,69g Só: 1,15g Zsír: 19,10g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: 60,00mg
Uzsonna	Tejes kifli _{1,7} , 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 ₁ , Turista ₆ , Retek E: 238,30kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 31,36g Só: 0,20g Zsír: 8,74g Feh.: 8,17g Cuk: g Ca: mg	Fehér kenyér ₁ , Delma Joghurtos margarin ₇ , Sárgarépa hasábok, Tej 1.5% ₇ E: 353,14kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 45,07g Só: 0,21g Zsír: 13,43g Feh.: 12,48g Cuk: g Ca: 250,00mg	Retek, Gépsonka, Margarín Emma, Teljeskiőrlésű kenyér ₁ E: 200,13kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 25,95g Só: 0,18g Zsír: 5,87g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: mg	Diák stangli _{1,7} , Egri ivóoghurt ₇ E: 184,80kcal Tel.zsír: g CH: 35,96g Só: 0,15g Zsír: 2,09g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 324,00mg
Energia:	1 090,49kcal	1 086,98kcal	1 067,80kcal	1 025,19kcal	1 061,35kcal
Zsír:	48,25g	36,58g	45,51g	50,61g	28,35g
Telített zsírsav:	7,13g	6,03g	3,66g	7,16g	5,34g
Fehérje:	38,46g	43,01g	43,61g	51,07g	30,48g
Szénhidrát:	119,56g	145,61g	122,14g	99,67g	167,81g
Cukor:	11,67g	g	3,00g	g	g
Só:	0,79g	1,07g	1,00g	1,95g	1,32g
Ca:	550,00mg	250,00mg	334,00mg	370,00mg	384,00mg

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
Tízórai	Nesquick csokigolyó ^{1,5,7,8} , Tej 1.5% ⁷ E: 247,60kcal Tel.zsír.: g CH: 40,92g Só: 0,10g Zsír: 3,68g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: 250,00mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útravaló extra sonka ⁶ , Retek, Tej 1.5% ⁷ E: 274,65kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 42,15g Só: 0,45g Zsír: 4,29g Feh.: 15,72g Cuk: g Ca: 250,00mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 300,84kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 46,33g Só: 0,09g Zsír: 7,19g Feh.: 12,07g Cuk: g Ca: 250,00mg	Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Teljeskiőrlesű zsemle ¹ E: 283,20kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 25,87g Só: 0,60g Zsír: 13,65g Feh.: 13,55g Cuk: g Ca: 250,00mg
Ebéd	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Budapest sertésragu sárgarépa koronggal ¹ , Párolt rizs E: 562,82kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 81,34g Só: 0,73g Zsír: 20,32g Feh.: 24,49g Cuk: 2,00g Ca: 80,00mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Teljeskiőrlesű kenyér ¹ E: 449,10kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 64,73g Só: 0,70g Zsír: 16,28g Feh.: 15,88g Cuk: g Ca: mg	Legényfogó leves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Grízes tészta ^{1,3} , Alma E: 537,34kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 80,73g Só: 0,77g Zsír: 16,29g Feh.: 14,88g Cuk: g Ca: 30,00mg	Húsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Rántott sertésborda ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csalamádé E: 579,96kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 56,94g Só: 1,00g Zsír: 21,95g Feh.: 31,16g Cuk: 3,54g Ca: mg
Uzsonna	Diós sajtkrém ^{7,8} , Karalábé hasábok, Korpás zsemle ¹ E: 244,24kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 24,00g Só: 0,07g Zsír: 11,97g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kornspitz ^{1,3,6,7,8,11} E: 219,30kcal Tel.zsír.: g CH: 37,34g Só: 0,01g Zsír: 4,03g Feh.: 6,85g Cuk: g Ca: 120,00mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Teljeskiőrlesű kenyér ¹ E: 216,75kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 26,19g Só: 0,59g Zsír: 9,14g Feh.: 7,43g Cuk: g Ca: mg	Sárgarépa hasábok, Kockasajt ^{1,7} , Tejes kifli ^{1,7} E: 182,42kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 23,55g Só: 0,33g Zsír: 6,71g Feh.: 6,62g Cuk: g Ca: 87,50mg
Energia:	1 054,66kcal	943,05kcal	1 054,92kcal	1 045,57kcal
Zsír:	35,97g	24,60g	32,61g	42,31g
Telített zsírsav:	8,96g	1,38g	4,48g	9,28g
Fehérje:	44,61g	38,46g	34,37g	51,33g
Szénhidrát:	146,26g	144,21g	153,25g	106,36g
Cukor:	2,00g	g	g	3,54g
Só:	0,90g	1,16g	1,45g	1,93g
Ca:	330,00mg	370,00mg	280,00mg	337,50mg

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 ₁ , Lilahagyma, Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ₆ , Kakaó ₇	Korpás zsemle K ₁ , Hyza csirke pizza szelet ₆ , Kigyó uborka, Tej 1.5% ₇	Hot-dog _{1,3,6,9,10} , Epres tea	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útvaló zala felvágott ₆ , Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka
Ebéd		Tavaszi zöldségleves _{1,-3,5,6,8,9,10} , Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Zellerkrémleves _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Tanyasi leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Székelykáposzta _{1,7} , Teljeskiőrlésű kenyér ₁	Tárkonyos raguleves _{1,3,5,6,7,-8,9,10} , Szilvágombóc _{1,3} , Alma
Uzsonna		Vizes zsemle _{1,6} , Sajtos- répás vajkrém ₇ , Alma hasábok	Fehér kenyér ₁ , Lilahagymás tojáskrém _{3,10}	Delma Joghurtos margarin ₇ , Reszelt sajt ₇ , Alma, Vizes zsemle _{1,6}	Diák stangli _{1,7} , Kockasajt _{1,7}

Étkezés	2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12
Tízórai	Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ₇	Tejbegríz kakaó szórat _{1,7}	Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma, Epres tea	Hamburger _{1,3,6,-} _{7,9,10} , Citromos tea	Fehér kenyér ₁ , Retek, Kométa útravaló szellő sonka, Tej 1.5% ₇
Ebéd	Fokhagymás bugonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldbabfőzel- ék _{1,7} , Sült kolbász ₆ , Teljeskiörlésű kenyér ₁	Köményes tojásleves _{1,3} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ₇ , Alma	Fahéjas szilvakrémlev- es _{1,7} , Lenmagvas rántott sertésborda _{1,3} , Petrezselymes rizs, Káposzta saláta	Csontleves eperlevéllel _{1,3,5-} _{6,8,9,10} , Burgonyafőz- elék _{1,7} , Stefánia - vagdalt _{1,3} , Graham kenyér ebédhez ₁	Málgombócle- ves _{1,3,5,6,8,9,10} , Zöldborsópör- költ _{1,7} , Bulgur ₁
Uzsonna	Egri Kefír, Diák stangli _{1,7} , Alma hasábok	Agria rozsos kenyér ₁ , Turista ₆ , Retek, Delma Joghurtos margarin ₇	Teljeskiörlésű kenyér K ₁ , Snidlinges tojáskrém _{3,10} , Sárgarépa hasábok	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt ₇	Korpás zsemle K ₁ , Kenőmájas _{6,7} , 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 ₁ , Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ , Méz	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Mb szendvics sonka ₆ , Tej 1.5% ₇ , Kigyó uborka	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útravaló soproni felvágott, Tej 1.5% ₇	Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Tejeskáv ₇	Bundás kenyér _{1,3} , Epres tea
Ebéd	Szivárvány zöldségleves _{1,-3,5,6,8,9,10} , Mézes-mustáros csirkemellcsíkok _{1,7,10} , Párolt rizs brokkoli rózsákkal, Alma hasábok	Pirított tarhonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposztafőzelék ₁	Brokkolikréml- eves _{1,7} , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Tartármártás _{3,7,10} , Zsíros burgonya	Húsgombóc leves _{1,3,5,6,8,9,10} , Sóskamártás _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Alma hasábok	Gulyásleves ₉ , Túrós tészta szalonnával ₇ , Alma
Uzsonna	Vizes zsemle _{1,6} , Diós sajtkrém _{7,8}	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ₆ , Delma Joghurtos margarin ₇ , jégcsapretek	Korpás zsemle K ₁ , Céklás sajtkrém ₇	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Szalámi paprikás, Kigyó uborka, Alma hasábok	Tejes kifli _{1,7} , Kockasajt _{1,7}

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 ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Tej 1.5% ₀₇	Kakaós foszlós kalács _{1,6,7} , Margarin Emma, Kakaó ₇	Körözött ₇ , Lilahagyma, Barackos tea, Vizes zsemle _{1,6}	Vizes zsemle _{1,6} , Lilahagyma, Főtt tojás ₃ , Tej 1.5% ₀₇	Agria rozsos kenyér ₁ , Lilahagyma, Duda Löncs felvágott ₆ , Citromos tea
Ebéd	Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Párolt Csirkecomb, Rizi-bizi, Alma	Zöldborsólevés _{1,3,5,6,8,9,10} , Parasztos sertés szelet ₁ , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Húsleves gazdagon _{1,3,8} , Spenót főzelék _{1,7} , Sült baromfi pálca _{1,3,6,9} , Teljeskiörlésű kenyér ₁	Palócleves _{1,7} , Káposztás tészta _{1,3} , Alma
Uzsonna	Tejes kifli _{1,7} , Egri Kefír	Agria rozsos kenyér ₁ , Turista ₆ , Retek	Fehér kenyér ₁ , Delma Joghurtos margarin ₇ , Sárgarépa hasábok, Tej 1.5% ₀₇	Retek, Gépsonka, Margarin Emma, Teljeskiörlésű kenyér ₁	Diák stangli _{1,7} , Egri ivójoghurt ₇

Étkezés	2024.04.29	2024.04.30	2024.05.01	2024.05.02	2024.05.03
	14. hét 2024.04.01 - 2024.05.03				
Tízórai	Nesziúck csokigolyó ^{1,5,7,8} , Tej 1.5% ⁷	Agria rozsos kenyér ¹ , Kométa útravaló extra sonka ⁶ , Retek, Tej 1.5% ⁷	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷	Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ , Teljeskiörlésű zsemle ¹	
Ebéd	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Budapest sertésragu sárgarépa koronggal ¹ , Párolt rizs	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Teljeskiörlésű kenyér ¹	Legényfogó leves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Grízes tészta ^{1,3} , Alma	Húsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Rántott sertésborda ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	
Uzsonna	Diós sajtkrém ^{7,8} , Karalábé hasábok, Korpás zsemle ¹	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kornspitz ^{1,3,6,7,8,11}	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Teljeskiörlésű kenyér ¹	Sárgarépa hasábok, Kockasajt ^{1,7} , Tejes kifli ^{1,7}	