

## 40. hét 2024.09.30 - 2024.10.04

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló extra sonka <sup>6</sup> , Margarin Emma, Citromos tea  E: 249,85kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 38,95g Só: 0,66g  Zsír: 5,69g Feh.: 10,07g Cuk.: 9,86g Ca: 4,46mg	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém <sup>7</sup> , Tv paprika, Tej 1.5% <sup>7</sup>  E: 426,25kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 51,74g Só: 0,08g  Zsír: 14,79g Feh.: 20,93g Cuk.: 0,21g Ca: 347,25mg	Diák stangli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Málna szörpös víz  E: 150,00kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 23,26g Só: 0,12g  Zsír: 5,04g Feh.: 3,05g Cuk.: g Ca: 15,84mg	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Margarin Emma, limonáde  E: 243,40kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 43,69g Só: 0,12g  Zsír: 4,80g Feh.: 5,76g Cuk.: 9,59g Ca: 16,46mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Tv paprika, Citromos tea, Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 218,07kcal Tel.zsír: g CH: 27,93g Só: 0,67g  Zsír: 7,86g Feh.: 7,80g Cuk.: 9,79g Ca: 16,82mg
<b>Ebéd</b>	Tanyasi leves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Kapros tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt, Alma hasábok  E: 827,85kcal Tel.zsír: 8,63g CH: 60,63g Só: 1,24g  Zsír: 50,90g Feh.: 24,37g Cuk.: 11,47g Ca: 254,79mg	Daragaluska leves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka  E: 473,73kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 70,05g Só: 0,83g  Zsír: 25,70g Feh.: 7,31g Cuk.: 7,41g Ca: 79,28mg	Zellerkrémleves <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> , Parasztos sertés tokány <sup>1</sup> , Főtt burgonya, Káposzta saláta friss  E: 664,50kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 73,00g Só: 1,56g  Zsír: 29,81g Feh.: 28,15g Cuk.: 23,54g Ca: 195,45mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Sárgarépa hasábok, Házi Vagdalt <sup>1,3</sup>  E: 670,14kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 62,30g Só: 2,01g  Zsír: 36,49g Feh.: 23,46g Cuk.: 16,63g Ca: 160,55mg	Sárgaborsókrémleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Sajtos tejfölös spagetti <sup>1,7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> , Alma  E: 791,46kcal Tel.zsír: 13,32g CH: 98,47g Só: 0,84g  Zsír: 35,34g Feh.: 30,54g Cuk.: 10,58g Ca: 448,98mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás zsemle K <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Lilahagyma  E: 226,31kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 33,42g Só: 0,45g  Zsír: 5,94g Feh.: 12,48g Cuk.: 3,68g Ca: 103,09mg	Céklás sajtkrém <sup>7</sup> , Teljeskiörlesű zsemle <sup>1</sup>  E: 242,66kcal Tel.zsír: 7,33g CH: 15,25g Só: 0,40g  Zsír: 14,96g Feh.: 11,49g Cuk.: 0,77g Ca: 181,50mg	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Házi húskrém <sup>6,10</sup> , Kigyó uborka  E: 268,55kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 37,78g Só: 0,12g  Zsír: 9,47g Feh.: 7,53g Cuk.: 0,55g Ca: 27,30mg	Teljeskiörlesű kenyér K <sup>1</sup> , Lilahagymás tojáskrém <sup>3,10</sup> , Margarin Emma, Alma  E: 393,83kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 45,60g Só: 0,32g  Zsír: 18,84g Feh.: 9,81g Cuk.: 8,24g Ca: 52,77mg	Egri Kefír, Tejes kifli <sup>1,7</sup>  E: 190,80kcal Tel.zsír: g CH: 24,41g Só: g  Zsír: 6,44g Feh.: 8,15g Cuk.: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 304,00kcal	1 142,64kcal	1 083,05kcal	1 307,37kcal	1 200,33kcal
Zsír:	62,53g	55,45g	44,32g	60,13g	49,64g
Telített zsírsav:	11,28g	13,75g	7,13g	7,79g	13,32g
Fehérje:	46,93g	39,73g	38,73g	39,03g	46,49g
Szénhidrát:	133,00g	137,03g	134,04g	151,60g	150,81g
Cukor:	25,00g	8,40g	24,09g	34,35g	19,82g
Só:	2,35g	1,32g	1,80g	2,46g	1,50g
Ca:	362,35mg	608,03mg	238,59mg	229,78mg	645,80mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

## 41. hét 2024.10.07 - 2024.10.11

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló soproni felvágott, Margarin Emma, limonádé  E: 326,55kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 39,77g Só: 0,78g  Zsír: 13,99g Feh.: 9,77g Cuk.: 9,91g Ca: 4,46mg	Korpás kifli <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 299,60kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 47,12g Só: 0,32g  Zsír: 5,37g Feh.: 14,49g Cuk.: 9,33g Ca: 323,12mg	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea  E: 314,93kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 36,32g Só: 0,79g  Zsír: 14,52g Feh.: 9,13g Cuk.: 10,30g Ca: 31,66mg	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Citromos tea  E: 333,58kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 66,01g Só: 0,14g  Zsír: 4,80g Feh.: 5,59g Cuk.: 28,94g Ca: 28,76mg	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Ivólé, Majonéz <sup>3,10</sup>  E: 403,80kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 46,63g Só: 0,68g  Zsír: 19,75g Feh.: 9,05g Cuk.: 0,20g Ca: 22,70mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Tavaszsi ssertés csíkok, Párolt rizs, Csemege uborka, Karalábé hasábok  E: 673,53kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 81,76g Só: 1,29g  Zsír: 28,11g Feh.: 29,17g Cuk.: 8,58g Ca: 119,98mg	Húsleves csigatésztával <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Gyümölcs mártás <sup>1,7</sup> , Párolt aprópecsenye  E: 575,64kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 51,79g Só: 1,74g  Zsír: 22,23g Feh.: 28,74g Cuk.: 28,42g Ca: 157,13mg	Zöldborsóleves, Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé  E: 639,89kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 77,64g Só: 1,07g  Zsír: 24,16g Feh.: 29,89g Cuk.: 7,58g Ca: 87,33mg	Palóclevés <sup>1,7</sup> , Szilvás gombóc töltelékes <sup>1,3</sup> , Sárgarépa hasábok  E: 743,84kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 128,13g Só: 1,30g  Zsír: 14,77g Feh.: 21,74g Cuk.: 24,69g Ca: 135,15mg	Zelleres burgonyaleves <sup>1,9</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1,9</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 464,33kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 66,77g Só: 2,57g  Zsír: 18,21g Feh.: 14,35g Cuk.: 11,90g Ca: 67,67mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém <sup>7</sup> , Kigyó uborka  E: 292,78kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 35,88g Só: 0,09g  Zsír: 11,03g Feh.: 13,04g Cuk.: 0,72g Ca: 77,65mg	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Tepertőkrém <sup>10</sup> , Lilahagyma  E: 443,09kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 28,75g Só: 0,21g  Zsír: 31,87g Feh.: 8,12g Cuk.: 2,95g Ca: 31,55mg	Talléros Kockasajt <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup>  E: 157,25kcal Tel.zsír: g CH: 19,47g Só: g  Zsír: 6,01g Feh.: 6,27g Cuk.: g Ca: 43,75mg	Korpás zsemle K <sup>1</sup> , Lilahagyma, Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 233,70kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 31,07g Só: 0,06g  Zsír: 6,73g Feh.: 12,01g Cuk.: 2,79g Ca: 29,30mg	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Nádudvari májas <sup>6,7</sup> , Tv paprika  E: 252,62kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 30,47g Só: 0,05g  Zsír: 2,83g Feh.: 7,93g Cuk.: g Ca: 6,60mg
Energia:	1 292,86kcal	1 318,32kcal	1 112,06kcal	1 311,12kcal	1 120,75kcal
Zsír:	53,12g	59,47g	44,68g	26,30g	40,79g
Telített zsírsav:	6,96g	5,38g	7,80g	4,49g	11,36g
Fehérje:	51,98g	51,35g	45,28g	39,34g	31,34g
Szénhidrát:	157,41g	127,66g	133,43g	225,21g	143,87g
Cukor:	18,99g	40,15g	14,37g	40,13g	12,11g
Só:	2,17g	2,27g	1,86g	1,50g	3,30g
Ca:	202,09mg	511,80mg	162,74mg	193,21mg	96,97mg

**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!

## 42. hét 2024.10.14 - 2024.10.18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Kométa útravaló sajtos párizsi felvágott, Margarin Emma, Citromos tea  E: 283,42kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 38,47g Só: 0,62g  Zsír: 10,25g Feh.: 8,60g Cuk.: 9,74g Ca: 4,46mg	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Zöldfűszeres húskrém <sub>6,10</sub> , Tejeskávé <sub>7</sub>  E: 463,43kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 65,20g Só: 0,12g  Zsír: 14,34g Feh.: 16,71g Cuk.: 9,04g Ca: 340,19mg	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Barackos tea  E: 270,11kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 43,01g Só: 0,45g  Zsír: 6,09g Feh.: 12,59g Cuk.: 13,27g Ca: 106,72mg	Egri Kefír, Tejes kifli <sub>1,7</sub>  E: 252,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,08g Só: g  Zsír: 7,13g Feh.: 10,19g Cuk.: g Ca: 205,00mg	Korpás kenyér <sub>1</sub> , Kométa útravaló zala felvágott <sub>6</sub> , Retek, Tej 1.5% <sub>7</sub>  E: 376,85kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 49,30g Só: 0,66g  Zsír: 10,44g Feh.: 20,03g Cuk.: 0,08g Ca: 380,66mg
<b>Ebéd</b>	Zöldséges tarhonyaleves <sub>1,3</sub> , Székelykáposzta <sub>1,7</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>  E: 577,14kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 57,24g Só: 1,53g  Zsír: 22,60g Feh.: 29,28g Cuk.: 10,74g Ca: 296,64mg	Savanyú tojásleves <sub>1,3,10</sub> , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal <sub>7</sub> , Karalábé hasábok  E: 569,18kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 64,21g Só: 1,38g  Zsír: 18,78g Feh.: 37,04g Cuk.: 12,00g Ca: 432,73mg	BrokkolikréMLEVES <sub>1,7</sub> , kenyérkocka <sub>1</sub> , Reszelt csirkemáj, Zsíros burgonya, Csalamádé  E: 517,88kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 57,96g Só: 1,30g  Zsír: 21,41g Feh.: 25,11g Cuk.: 10,92g Ca: 196,57mg	Húsgombóc leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Sült baromfi pálcá <sub>1,3,6,9</sub> , Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>  E: 772,97kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 75,97g Só: 2,24g  Zsír: 44,26g Feh.: 23,81g Cuk.: 30,02g Ca: 82,51mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Párolt brokkoli bulgurral <sub>1</sub> , Zöldborsópörkölt <sub>1,7</sub>  E: 577,50kcal Tel.zsír.: 7,68g CH: 72,11g Só: 1,08g  Zsír: 25,45g Feh.: 18,21g Cuk.: 20,79g Ca: 332,59mg
<b>Uzsonna</b>	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Baromfi párizsi <sub>6</sub> , Margarin Emma, Kigyó uborka  E: 290,73kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 34,69g Só: 0,15g  Zsír: 11,95g Feh.: 10,72g Cuk.: 0,51g Ca: 26,94mg	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Margarin Emma, Alma  E: 262,15kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 48,53g Só: 0,13g  Zsír: 4,97g Feh.: 5,31g Cuk.: 7,70g Ca: 12,39mg	Búzakorpás diákrúd <sub>1</sub> , Egri ivójoghurt <sub>7</sub>  E: 193,86kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 38,01g Só: 0,40g  Zsír: 1,65g Feh.: 6,45g Cuk.: 18,26g Ca: 329,10mg	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Hyza csirke pizza szelet <sub>6</sub> , Margarin Emma, Kigyó uborka  E: 204,44kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 30,08g Só: 0,70g  Zsír: 5,60g Feh.: 8,80g Cuk.: 0,66g Ca: 10,74mg	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.: 0,73g Ca: 200,00mg
Energia:	1 151,28kcal	1 294,75kcal	981,85kcal	1 229,41kcal	1 232,30kcal
Zsír:	44,80g	38,08g	29,16g	56,98g	48,68g
Telített zsírsav:	7,85g	7,76g	6,39g	4,90g	17,17g
Fehérje:	48,60g	59,06g	44,14g	42,80g	48,78g
Szénhidrát:	130,40g	177,94g	138,98g	142,13g	151,33g
Cukor:	20,98g	28,74g	38,94g	29,87g	19,60g
Só:	2,30g	1,64g	2,15g	2,94g	2,16g
Ca:	328,04mg	785,31mg	632,38mg	298,25mg	913,25mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

## 43. hét 2024.10.21 - 2024.10.25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Diák stangli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Kakaó <sup>7</sup>  E: 299,92kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 40,18g Só: 0,12g  Zsír: 9,66g Feh.: 12,29g Cuk.: 9,00g Ca: 332,59mg	Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Narancs szörpös víz  E: 211,20kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 34,93g Só: 0,12g  Zsír: 5,73g Feh.: 5,09g Cuk.: g Ca: 25,84mg	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Mogyorókrém, Tej 1.5% <sup>7</sup>  E: 285,95kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 47,23g Só: 0,00g  Zsír: 9,14g Feh.: 13,40g Cuk.: g Ca: 332,00mg	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Duda Löncs felvágott <sup>6</sup> , Citromos tea, Kigyó uborka  E: 317,13kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 45,00g Só: 0,04g  Zsír: 9,63g Feh.: 11,58g Cuk.: 10,10g Ca: 24,92mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves (eperlevéllel) <sup>1,3,5,8,9,10</sup> , Fejlesztettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült kolbász <sup>6</sup>  E: 627,70kcal Tel.zsír.: 9,07g CH: 54,59g Só: 1,34g  Zsír: 27,07g Feh.: 25,40g Cuk.: 4,88g Ca: 159,10mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3,9</sup> , Zöldséges sertés ragu <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Párolt rizs, Alma  E: 698,59kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 98,83g Só: 1,37g  Zsír: 27,50g Feh.: 23,66g Cuk.: 25,29g Ca: 67,28mg	Gulyásleves <sup>9</sup> , Grízes tészta <sup>1,3</sup> , Porcukor szórat, Alma  E: 813,41kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 123,45g Só: 2,03g  Zsír: 21,04g Feh.: 24,29g Cuk.: 30,47g Ca: 64,26mg	Pirított tésztaleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Tojáslepeny <sup>3,7</sup>  E: 633,54kcal Tel.zsír.: 7,60g CH: 60,27g Só: 2,22g  Zsír: 38,25g Feh.: 15,80g Cuk.: 4,94g Ca: 246,96mg
<b>Uzsonna</b>	Vízes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Retek  E: 231,05kcal Tel.zsír.: g CH: 30,14g Só: 0,66g  Zsír: 7,84g Feh.: 9,57g Cuk.: 0,20g Ca: 9,60mg	Sajtkrém <sup>7</sup> , Retek, Korpás zsemle <sup>1</sup>  E: 254,79kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 18,09g Só: 0,39g  Zsír: 14,92g Feh.: 11,57g Cuk.: 0,52g Ca: 181,15mg	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Nádudvari májás <sup>6,7</sup> , Retek  E: 285,78kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 38,18g Só: 0,05g  Zsír: 2,75g Feh.: 8,36g Cuk.: g Ca: 21,00mg	Egri Kefír, Teljeskiörlésű kifli 30 g <sup>1</sup>  E: 174,65kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 21,57g Só: 0,19g  Zsír: 5,85g Feh.: 8,25g Cuk.: 0,20g Ca: 180,00mg
Energia:	1 158,66kcal	1 164,58kcal	1 385,13kcal	1 125,31kcal
Zsír:	44,56g	48,16g	32,92g	53,72g
Telített zsírsav:	10,91g	11,18g	6,00g	10,88g
Fehérje:	47,26g	40,31g	46,06g	35,63g
Szénhidrát:	124,91g	151,85g	208,86g	126,84g
Cukor:	14,08g	24,73g	30,47g	15,23g
Só:	2,12g	1,88g	2,08g	2,46g
Ca:	501,29mg	274,27mg	417,26mg	451,89mg

**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

## 44. hét 2024.10.28 - 2024.10.31

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaós foszlós kalács<sup>1,6,7</sup>, Tejeskávé<sup>7</sup></b>  E: 398,30kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 64,00g Só: 0,01g  Zsír: 8,75g Feh.: 14,63g Cuk.: 9,00g Ca: 316,19mg	<b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Karamellás tej<sup>7</sup></b>  E: 261,75kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 39,34g Só: 0,23g  Zsír: 6,12g Feh.: 11,15g Cuk.: 13,36g Ca: 319,30mg	<b>Teljeskiörlesű kenyér K<sub>1</sub>, Duda Lóncs felvágott<sup>6</sup>, Lilahagyma, Margarin Emma, Eper szörpös víz</b>  E: 299,08kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 34,47g Só: 0,16g  Zsír: 13,57g Feh.: 9,81g Cuk.: 2,49g Ca: 34,44mg	<b>Teljeskiörlesű kenyér K<sub>1</sub>, Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 411,21kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 67,44g Só: 0,14g  Zsír: 9,35g Feh.: 13,29g Cuk.: 28,35g Ca: 343,39mg
<b>Ebéd</b>	<b>Májgaluskaleves<sup>1,3,5,6,8,9,10</sup>, Tejberizz kakaó szóráttal<sup>7</sup>, Alma hasábok</b>  E: 654,51kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 111,88g Só: 0,74g  Zsír: 12,40g Feh.: 21,86g Cuk.: 30,51g Ca: 372,80mg	<b>Gombakrémleves zsemlekockával<sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>, Halpaprikás(pangasius csikokból) <sup>1,4,7</sup> tészta kocka teljesörlesű durum</b>  E: 562,51kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 59,93g Só: 1,03g  Zsír: 28,31g Feh.: 22,26g Cuk.: 1,85g Ca: 139,40mg	<b>Alföldi burgonyaleves<sup>1,3,5,6,8,9,10</sup>, Lencsefőzelék<sup>1,7</sup>, Natur vagdalt<sup>1,3,7,9,10,11</sup></b>  E: 770,29kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 85,16g Só: 2,15g  Zsír: 38,95g Feh.: 25,11g Cuk.: 5,74g Ca: 150,49mg	<b>Zöldséges brokkoli leves<sup>1,3,5,8,9,10</sup>, Párolt csirkecomb mustáros mártásban<sup>7,10</sup>, Párolt rizs, Öszibarack Kompót</b>  E: 626,53kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 104,54g Só: 1,16g  Zsír: 28,26g Feh.: 25,45g Cuk.: 29,88g Ca: 148,04mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Diós sajtkrém<sup>7,8</sup>, Vizes zsemle<sup>1,6</sup></b>  E: 285,75kcal Tel.zsír.: 7,24g CH: 22,36g Só: 0,00g  Zsír: 16,83g Feh.: 11,08g Cuk.: 0,75g Ca: 20,20mg	<b>Korpás kenyér<sup>1</sup>, Hyza csirke pizza szelet<sup>6</sup>, Margarin Emma</b>  E: 231,75kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 36,14g Só: 0,69g  Zsír: 5,56g Feh.: 9,63g Cuk.: 0,15g Ca: 66,24mg	<b>Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt<sup>7</sup></b>  E: 133,06kcal Tel.zsír.: g CH: 44,85g Só: 0,26g  Zsír: 5,33g Feh.: 6,77g Cuk.: 18,00g Ca: 364,00mg	<b>Vizes zsemle<sup>1,6</sup>, Körözött, Lilahagyma</b>  E: 228,74kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 34,20g Só: 0,45g  Zsír: 5,88g Feh.: 12,45g Cuk.: 3,68g Ca: 103,09mg
<b>Energia:</b>	1 338,56kcal	1 056,02kcal	1 202,42kcal	1 266,49kcal
<b>Zsír:</b>	37,98g	39,99g	57,84g	43,49g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,41g	8,96g	10,54g	5,11g
<b>Fehérje:</b>	47,57g	43,04g	41,69g	51,19g
<b>Szénhidrát:</b>	198,24g	135,42g	164,48g	206,19g
<b>Cukor:</b>	39,44g	10,75g	25,42g	45,62g
<b>Só:</b>	0,76g	1,96g	2,57g	1,74g
<b>Ca:</b>	709,20mg	524,94mg	548,93mg	594,52mg

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

Étkezés	2024.09.30	2024.10.01	2024.10.02 40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31	2024.10.03	2024.10.04
Tízórai	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló extra sonka <sup>6</sup> , Margarin Emma, Citromos tea	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém <sup>7</sup> , Tv paprika, Tej 1.5% <sup>7</sup>	Diák stangli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Málna szörpös víz	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Margarin Emma, limonádé	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Tv paprika, Citromos tea, Korpás zsemle <sup>1</sup>
Ebéd	Tanyasi leves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Kapros tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt, Alma hasábok	Daragaluska leves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Zellerkrémleves <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup> , Parasztos sertés tokány <sup>1</sup> , Főtt burgonya, Káposzta saláta friss	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3,5-6,8,9,10</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Sárgarépa hasábok, Házi Vagdalt <sup>1,3</sup>	Sárgaborsókrémleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Sajtos tejfölös spagetti <sup>1,7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> , Alma
Uzsonna	Korpás zsemle K <sup>1</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Lilahagyma	Céklás sajtkrém <sup>7</sup> , Teljeskiörlésű zsemle <sup>1</sup>	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Házi húskrém <sup>6,10</sup> , Kigyó uborka	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Lilahagymás tojáskrém <sup>3,10</sup> , Margarin Emma, Alma	Egri Kefír, Tejes kifli <sup>1,7</sup>

Étkezés	2024.10.07	2024.10.08	2024.10.09 40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31	2024.10.10	2024.10.11
Tízórai	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló soproni felvágott, Margarin Emma, limonádé	Korpás kifli <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Kakaó <sup>7</sup>	Teljeskiőrlésű kenyér K <sup>1</sup> , Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Citromos tea	Teljeskiőrlésű kenyér K <sup>1</sup> , Kométa útravaló olasz felvágott <sup>6</sup> , Ivólé, Majonéz <sup>3,10</sup>
Ebéd	Lebbencsleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Tavaszi ssertés csíkok, Párolt rizs, Csemege uborka, Karalábé hasábok	Húsleves csigatésztával <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Gyümölcs mártás <sup>1,7</sup> , Párolt aprópecsenye	Zöldborsóleves, Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Palócleves <sup>1,7</sup> , Szilvás gombóc töltelékes <sup>1,3</sup> , Sárgarépa hasábok	Zelleres burgonyaleves <sup>1,9</sup> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1,9</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>
Uzsonna	Korpás kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém <sup>7</sup> , Kigyó uborka	Teljeskiőrlésű kenyér K <sup>1</sup> , Tepertőkrém <sup>10</sup> , Lilahagyma	Talléros Kockasajt <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>1,7</sup>	Korpás zsemle K <sup>1</sup> , Lilahagyma, Főtt tojás <sup>3</sup>	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Nádudvari májas <sup>6,7</sup> , Tv paprika

Étkezés	2024.10.14	2024.10.15	2024.10.16 40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31	2024.10.17	2024.10.18
Tízórai	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Kométa útravaló sajtos párizsi felvágott, Margarin Emma, Citromos tea	Agria rozsos kenyér <sub>1</sub> , Zöldfűszeres húskrém <sub>6,10</sub> , Tejeskávét <sub>7</sub>	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Lilahagyma, Barackos tea	Egri Kefír, Tejes kifli <sub>1,7</sub>	Korpás kenyér <sub>1</sub> , Kométa útvaló zala felvágott <sub>6</sub> , Retek, Tej 1.5% <sub>7</sub>
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves <sub>1,3</sub> , Székelykáposzta <sub>1,7</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>	Savanyú tojásleves <sub>1,3,10</sub> , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal <sub>7</sub> , Karalábé hasábok	Brokkolikréml- eves <sub>1,7</sub> , kenyérkocka <sub>1</sub> , Reszelt csirkemáj, Zsíros burgonya, Csalamádé	Húsgombóc leves <sub>1,3,5,6,8,9,10</sub> , Sült baromfi pálca <sub>1,3,6,9</sub> , Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub> , Graham kenyér ebédhez <sub>1</sub>	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Párolt brokkoli bulgurral <sub>1</sub> , Zöldborsópörkölt <sub>1,7</sub>
Uzsonna	Fehér kenyér <sub>1</sub> , Baromfi párizsi <sub>6</sub> , Margarin Emma, Kigyó uborka	Vizes zsemle <sub>1,6</sub> , Margarin Emma, Alma	Búzakorpás diákrúd <sub>1</sub> , Egri ivójoghurt <sub>7</sub>	Korpás zsemle K <sub>1</sub> , Hyza csirke pizza szelet <sub>6</sub> , Margarin Emma, Kigyó uborka	Tejes kifli <sub>1,7</sub> , Kockasajt <sub>1,7</sub>



Étkezés	2024.10.21	2024.10.22	2024.10.24	2024.10.25
	<b>40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31</b>			
<b>Tízórai</b>	Diák stangli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Kakaó <sup>7</sup>	Tejes kifli <sup>1,7</sup> , Margarin Emma, Narancs szörpös víz	Teljeskiörlésű kenyér K <sup>1</sup> , Mogyorókrém, Tej 1.5% <sup>6,7</sup>	Fehér kenyér <sup>1</sup> , Duda Löncs felvágott <sup>6</sup> , Citromos tea, Kigyó uborka
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves (eperlevéllel) <sup>1,3,5,8,9,10</sup> , Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült kolbász <sup>6</sup>	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3,9</sup> , Zöldséges sertés ragu <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Párolt rizs, Alma	Gulyásleves <sup>9</sup> , Grízes tészta <sup>1,3</sup> , Porcukor szórat, Alma	Pirított tésztaleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Tojáslepeny <sup>3,7</sup>
<b>Uzsonna</b>	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott <sup>6</sup> , Retek	Sajtkrém <sup>7</sup> , Retek, Korpás zsemle <sup>1</sup>	Agria rozsos kenyér <sup>1</sup> , Nádudvari májas <sup>6,7</sup> , Retek	Egri Kefír, Teljeskiörlésű kifli 30 g <sup>1</sup>

Étkezés	2024.10.28	2024.10.29	40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31	2024.10.30	2024.10.31
Tízórai	Kakaós foszlós kalács <sup>1,6,7</sup> , Tejeskávét <sup>7</sup>	Briós <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup>	Teljeskiörlesű kenyér K <sup>1</sup> , Duda Löncs felvágott <sup>6</sup> , Lilahagyma, Margarin Emma, Eper szörpös víz	Teljeskiörlesű kenyér K <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó <sup>7</sup>	
Ebéd	Májgaluskaleves <sup>1,3,-5,6,8,9,10</sup> , Tejberizs kakaó szórattal <sup>7</sup> , Alma hasábok	Gombakrémleves zsemlekockával <sup>1,3,5,-6,7,8,9,10</sup> , Halpaprikás (pangasius csíkokból) <sup>1,4,7</sup> , tészta kocka teljesörlesű durum	Alföldi burgonyaleves <sup>1,3,5,6,8,9,10</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7</sup> , Natur vagdalt <sup>1,3,7,9,10,11</sup>	Zöldséges brokkoli leves <sup>1,3,5,8,9,10</sup> , Párolt csirkecomb mustáros mártásban <sup>7,10</sup> , Párolt rizs, Őszibarack Kompót	
Uzsonna	Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Vizes zsemle <sup>1,6</sup>	Korpás kenyér <sup>1</sup> , Hyza csirke pizza szelet <sup>6</sup> , Margarin Emma	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt <sup>7</sup>	Vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Körözött <sup>7</sup> , Lilahagyma	