

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
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk.: 17,10g Ca: 383,50mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷ E: 338,51kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 42,48g Só: 0,06g Zsír: 11,01g Feh.: 16,86g Cuk.: 0,15g Ca: 277,18mg	Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Málna szörpös víz E: 141,35kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 23,26g Só: 0,09g Zsír: 4,04g Feh.: 3,05g Cuk.: g Ca: 15,63mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, limonáde E: 196,96kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 35,83g Só: 0,09g Zsír: 3,64g Feh.: 4,79g Cuk.: 7,41g Ca: 13,19mg	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Tv paprika, Citromos tea, Korpás zsemle ¹ E: 179,14kcal Tel.zsír: g CH: 24,93g Só: 0,50g Zsír: 5,88g Feh.: 6,48g Cuk.: 7,15g Ca: 9,66mg
Ebéd	Tanyasi leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kapos tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok E: 548,13kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 35,75g Só: 0,76g Zsír: 34,60g Feh.: 17,00g Cuk.: 7,90g Ca: 187,50mg	Daragaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka E: 379,69kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 61,26g Só: 0,63g Zsír: 18,26g Feh.: 6,46g Cuk.: 6,81g Ca: 68,48mg	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Parasztos sertés tokány ¹ , Főtt burgonya, Káposzta saláta friss E: 481,63kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 55,41g Só: 1,18g Zsír: 20,90g Feh.: 19,58g Cuk.: 19,01g Ca: 149,97mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sárgarépa hasábok, Házi Vagdalt ^{1,3} E: 508,70kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 48,99g Só: 1,17g Zsír: 26,79g Feh.: 18,38g Cuk.: 15,51g Ca: 143,98mg	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Alma E: 826,21kcal Tel.zsír: 7,08g CH: 101,61g Só: 0,57g Zsír: 39,11g Feh.: 28,50g Cuk.: 10,20g Ca: 231,18mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma E: 207,17kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 32,13g Só: 0,14g Zsír: 5,23g Feh.: 10,73g Cuk.: 2,77g Ca: 91,54mg	Céklás sajtkrém ⁷ , Teljeskiörlesű zsemle ¹ E: 187,09kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 15,07g Só: 0,27g Zsír: 10,12g Feh.: 8,71g Cuk.: 0,60g Ca: 121,13mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka E: 207,38kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 31,41g Só: 0,09g Zsír: 6,52g Feh.: 5,46g Cuk.: 0,37g Ca: 20,40mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Margarin Emma, Alma E: 304,29kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 38,49g Só: 0,23g Zsír: 13,19g Feh.: 7,30g Cuk.: 7,34g Ca: 41,18mg	Egri Kefír, Tejes kifli ^{1,7} E: 190,80kcal Tel.zsír: g CH: 24,41g Só: g Zsír: 6,44g Feh.: 8,15g Cuk.: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 062,30kcal	905,30kcal	830,35kcal	1 009,95kcal	1 196,15kcal
Zsír:	47,72g	39,39g	31,45g	43,62g	51,43g
Telített zsírsav:	9,55g	9,47g	5,37g	5,50g	7,08g
Fehérje:	36,82g	32,03g	28,10g	30,47g	43,13g
Szénhidrát:	116,43g	118,82g	110,08g	123,31g	150,95g
Cukor:	27,77g	7,57g	19,38g	30,21g	16,81g
Só:	1,28g	0,96g	1,36g	1,49g	1,07g
Ca:	662,54mg	466,79mg	186,00mg	198,35mg	420,84mg

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!

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
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk.: 17,10g Ca: 383,50mg	Korpás kifli ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Kakaó ⁷ E: 339,47kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 43,40g Só: 0,32g Zsír: 12,20g Feh.: 13,03g Cuk.: 7,33g Ca: 259,56mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea E: 237,29kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 28,28g Só: 0,59g Zsír: 10,81g Feh.: 6,94g Cuk.: 7,49g Ca: 21,69mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Citromos tea E: 253,49kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 50,80g Só: 0,10g Zsír: 3,54g Feh.: 4,55g Cuk.: 19,90g Ca: 19,89mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Ivólé, Majonéz ^{3,10} E: 351,76kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 41,34g Só: 0,52g Zsír: 17,20g Feh.: 7,07g Cuk.: 0,15g Ca: 18,00mg
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Tavaszsi ssertés csíkok, Párolt rizs, Csemege uborka, Karalábé hasábok E: 500,38kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 69,78g Só: 1,01g Zsír: 17,97g Feh.: 21,76g Cuk.: 7,07g Ca: 101,40mg	Húsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Párolt aprópecsenye E: 504,18kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 48,19g Só: 1,02g Zsír: 18,91g Feh.: 24,55g Cuk.: 25,59g Ca: 148,96mg	Zöldborsóleves, Rántott sertésszelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csalamádé E: 524,04kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 64,36g Só: 0,81g Zsír: 20,64g Feh.: 22,59g Cuk.: 6,39g Ca: 69,04mg	Palóclevés ^{1,7} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} , Sárgarépa hasábok E: 559,25kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 96,10g Só: 0,80g Zsír: 11,28g Feh.: 16,45g Cuk.: 19,23g Ca: 112,05mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} E: 374,58kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 49,47g Só: 0,70g Zsír: 15,84g Feh.: 13,53g Cuk.: 11,95g Ca: 30,70mg
Uzsonna	Korpás kenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Kigyó uborka E: 231,84kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 29,77g Só: 0,06g Zsír: 8,01g Feh.: 10,58g Cuk.: 0,49g Ca: 62,78mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma E: 321,09kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 22,83g Só: 0,18g Zsír: 22,19g Feh.: 6,01g Cuk.: 2,11g Ca: 24,31mg	Talléros Kockasajt ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} E: 124,53kcal Tel.zsír: g CH: 18,49g Só: g Zsír: 3,52g Feh.: 4,66g Cuk.: g Ca: 21,88mg	Korpás zsemle K ¹ , Lilahagyma, Főtt tojás ³ E: 229,74kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 30,24g Só: 0,06g Zsír: 6,72g Feh.: 11,89g Cuk.: 1,96g Ca: 26,20mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Nádudvari májas ^{6,7} , Tv paprika E: 250,66kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 30,17g Só: 0,05g Zsír: 2,80g Feh.: 7,81g Cuk.: g Ca: 5,40mg
Energia:	1 039,22kcal	1 164,74kcal	885,86kcal	1 042,47kcal	977,00kcal
Zsír:	33,87g	53,30g	34,97g	21,53g	35,84g
Telített zsírsav:	6,09g	4,69g	6,13g	3,57g	9,74g
Fehérje:	41,44g	43,58g	34,19g	32,89g	28,41g
Szénhidrát:	148,10g	114,43g	111,13g	177,14g	120,99g
Cukor:	24,51g	34,48g	10,88g	30,23g	12,11g
Só:	1,45g	1,52g	1,40g	0,96g	1,26g
Ca:	547,68mg	432,83mg	112,60mg	158,13mg	54,10mg

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

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
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 307,00kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk.: 17,10g Ca: 383,50mg	Agria rozsos kenyér ¹ , Zöldfűszeres húskréma ^{6,10} , Tejeskávé ⁷ E: 360,69kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 52,73g Só: 0,09g Zsír: 10,39g Feh.: 12,81g Cuk.: 7,03g Ca: 271,00mg	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lillahagyma, Barackos tea E: 235,21kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 39,13g Só: 0,14g Zsír: 5,23g Feh.: 10,73g Cuk.: 9,77g Ca: 91,60mg	Egri Kefír, Tejes kifli ^{1,7} E: 252,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,08g Só: g Zsír: 7,13g Feh.: 10,19g Cuk.: g Ca: 205,00mg	Korpás kenyér ¹ , Kométa útváló zala felvágott ⁶ , Retek, Tej 1.5% ⁷ E: 302,70kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 40,50g Só: 0,50g Zsír: 8,08g Feh.: 15,93g Cuk.: 0,06g Ca: 306,12mg
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves ^{1,3} , Székelykáposzta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 412,89kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 42,28g Só: 1,03g Zsír: 16,11g Feh.: 20,63g Cuk.: 8,92g Ca: 235,87mg	Savanyú tojásleves ^{1,3,10} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Karalábé hasábok E: 477,11kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 53,02g Só: 0,86g Zsír: 16,45g Feh.: 30,20g Cuk.: 9,03g Ca: 304,93mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , kenyérkocka ¹ , Reszelt csirkemáj, Zsíros burgonya, Csalamádé E: 454,78kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 54,60g Só: 0,83g Zsír: 17,98g Feh.: 20,34g Cuk.: 9,40g Ca: 176,51mg	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 632,26kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 65,65g Só: 1,93g Zsír: 34,64g Feh.: 19,68g Cuk.: 26,85g Ca: 77,27mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Párolt brokkoli bulgurral ¹ , Mexikói sertésragu ¹ E: 554,39kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 61,02g Só: 3,56g Zsír: 22,67g Feh.: 23,42g Cuk.: 14,18g Ca: 177,10mg
Uzsonna	Fehér kenyér ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 231,50kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 28,82g Só: 0,11g Zsír: 9,02g Feh.: 8,49g Cuk.: 0,34g Ca: 20,83mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Alma E: 245,70kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 46,76g Só: 0,10g Zsír: 3,94g Feh.: 5,27g Cuk.: 7,00g Ca: 11,13mg	Búzakorpás diákrúd ¹ , Egri ivóyoghurt ⁷ E: 168,65kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 33,12g Só: 0,34g Zsír: 1,50g Feh.: 5,40g Cuk.: 18,20g Ca: 327,82mg	Korpás zsemle K ¹ , Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka E: 190,12kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 29,70g Só: 0,57g Zsír: 4,44g Feh.: 8,10g Cuk.: 0,47g Ca: 8,13mg	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.: 0,37g Ca: 112,50mg
Energia:	951,39kcal	1 083,50kcal	858,63kcal	1 074,38kcal	1 072,56kcal
Zsír:	33,02g	30,78g	24,70g	46,21g	38,01g
Telített zsírsav:	7,04g	6,87g	5,81g	3,70g	9,17g
Fehérje:	38,22g	48,28g	36,47g	37,96g	47,16g
Szénhidrát:	119,65g	152,51g	126,86g	131,42g	131,06g
Cukor:	26,36g	23,06g	34,37g	26,50g	12,61g
Só:	1,52g	1,06g	1,31g	2,50g	4,27g
Ca:	640,20mg	587,06mg	595,93mg	290,40mg	595,72mg

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!

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
Tízórai	Gabona pehely ₁ , Tej 1.5% ₇ E: 307,00kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk.: 17,10g Ca: 383,50mg	Tejes kifli _{1,7} , Margarin Emma, Narancs szörpös víz E: 202,55kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 34,93g Só: 0,09g Zsír: 4,73g Feh.: 5,09g Cuk.: g Ca: 25,63mg	Teljeskiörlesű 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: 265,60mg	Fehér kenyér ₁ , Duda Löncs felvágott ₆ , Citromos tea, Kigyó uborka E: 246,49kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 36,36g Só: 0,03g Zsír: 7,16g Feh.: 9,06g Cuk.: 7,34g Ca: 16,66mg
Ebéd	Zöldségleves (eperlevéllel) _{1,3,5,8,9,10} , Fejlesztettbabfőzelék _{1,7} , Sült kolbász ₆ E: 527,16kcal Tel.zsír.: 8,84g CH: 41,48g Só: 0,89g Zsír: 24,44g Feh.: 21,30g Cuk.: 4,88g Ca: 158,70mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Zöldséges sertés ragu _{1,3,5,6,8,9,10} , Párolt rizs, Alma E: 545,87kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 83,08g Só: 3,56g Zsír: 19,34g Feh.: 18,51g Cuk.: 21,37g Ca: 59,37mg	Gulyásleves ₉ , Grízes tészta _{1,3} , Porcukor szórat, Alma E: 688,82kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 107,50g Só: 1,02g Zsír: 17,22g Feh.: 19,40g Cuk.: 32,45g Ca: 49,09mg	Pírtott tésztaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 527,87kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 45,25g Só: 1,01g Zsír: 28,05g Feh.: 18,59g Cuk.: 4,93g Ca: 163,06mg
Uzsonna	Vízes zsemle _{1,6} , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ₆ , Retek E: 208,35kcal Tel.zsír.: g CH: 29,82g Só: 0,50g Zsír: 6,04g Feh.: 8,37g Cuk.: 0,15g Ca: 7,20mg	Sajtkrém ₇ , Retek, Korpás zsemle ₁ E: 197,73kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 17,71g Só: 0,26g Zsír: 10,09g Feh.: 8,69g Cuk.: 0,35g Ca: 120,78mg	Agria rozsos kenyér ₁ , Nádudvari májás _{6,7} , Retek E: 254,90kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 31,81g Só: 0,05g Zsír: 2,64g Feh.: 7,37g Cuk.: g Ca: 18,00mg	Egri Kefír, Teljeskiörlesű kifli 30 g ₁ 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:	1 042,50kcal	946,15kcal	1 167,58kcal	949,00kcal
Zsír:	38,37g	34,15g	26,54g	41,05g
Telített zsírsav:	11,04g	7,61g	5,57g	7,81g
Fehérje:	38,77g	32,29g	37,36g	35,90g
Szénhidrát:	119,85g	135,73g	175,94g	103,18g
Cukor:	22,13g	20,63g	32,45g	12,47g
Só:	1,76g	3,91g	1,07g	1,23g
Ca:	549,40mg	205,79mg	332,69mg	359,72mg

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
Tízórai	Gabona pehely ₁ , Tej 1.5% ₇ E: 307,00kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 48,55g Só: 0,38g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g Cuk.: 17,10g Ca: 383,50mg	Briós _{1,3,7} , Karamellás tej ₇ E: 228,75kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 34,69g Só: 0,23g Zsír: 5,37g Feh.: 9,45g Cuk.: 11,36g Ca: 256,79mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Duda Löncs felvágott ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma, Eper szörpös víz E: 235,43kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 28,35g Só: 0,12g Zsír: 10,21g Feh.: 7,52g Cuk.: 1,66g Ca: 26,03mg	Teljeskiörlesű kenyér K ₁ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ₇ E: 315,30kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 51,15g Só: 0,10g Zsír: 7,24g Feh.: 10,58g Cuk.: 19,90g Ca: 273,62mg
Ebéd	Májgaluskaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Tejberizz kakaó szóráttal ₇ , Alma hasábok E: 526,40kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 91,78g Só: 0,43g Zsír: 8,72g Feh.: 19,16g Cuk.: 23,56g Ca: 306,69mg	GombakréMLEVES zsemlekockával _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Halpaprikás(pangasius csikokból) _{1,4,7} , tészta kocka teljesörlesű durum E: 537,95kcal Tel.zsír.: 6,27g CH: 59,91g Só: 0,64g Zsír: 26,39g Feh.: 20,51g Cuk.: 1,85g Ca: 139,40mg	Alföldi burgonyaleves _{1,3,5,6,8,9,10} , Lencsefőzelék _{1,7} , Natur vagdalt _{1,3,7,9,10,11} E: 591,05kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 61,13g Só: 1,69g Zsír: 31,19g Feh.: 20,04g Cuk.: 4,38g Ca: 112,57mg	Zöldséges brokkoli leves _{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban _{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót E: 482,53kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 85,00g Só: 0,52g Zsír: 19,64g Feh.: 20,60g Cuk.: 22,07g Ca: 101,09mg
Uzsonna	Diós sajtkrém _{7,8} , Vizes zsemle _{1,6} E: 226,50kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 21,02g Só: 0,00g Zsír: 11,83g Feh.: 8,89g Cuk.: 0,38g Ca: 10,10mg	Korpás kenyér ₁ , Hyza csirke pizza szelet ₆ , Margarin Emma E: 190,25kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 30,12g Só: 0,57g Zsír: 4,30g Feh.: 8,03g Cuk.: 0,13g Ca: 55,13mg	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.: 18,00g Ca: 354,00mg	Vizes zsemle _{1,6} , Körözött ₇ , Lilahagyma E: 209,60kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 32,91g Só: 0,14g Zsír: 5,17g Feh.: 10,70g Cuk.: 2,77g Ca: 91,54mg
Energia:	1 059,90kcal	956,95kcal	949,52kcal	1 007,42kcal
Zsír:	28,45g	36,06g	45,66g	32,04g
Telített zsírsav:	8,36g	8,38g	7,72g	3,58g
Fehérje:	37,15g	37,99g	33,20g	41,87g
Szénhidrát:	161,35g	124,72g	127,73g	169,07g
Cukor:	40,49g	8,72g	23,23g	33,88g
Só:	0,81g	1,44g	2,04g	0,77g
Ca:	700,29mg	451,32mg	492,60mg	466,26mg

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	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Agria rozsos kenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Tv paprika, Tej 1.5% ⁷	Diák stangli ^{1,7} , Margarin Emma, Málna szörpös víz	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, limonádé	Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Tv paprika, Citromos tea, Korpás zsemle ¹
Ebéd	Tanyasi leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Alma hasábok	Daragaluska leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Piritott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka	Zellerkrémleves ^{1,3,5,6,7,8,9,10} , Parasztos sertés tokány ¹ , Főtt burgonya, Káposzta saláta friss	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sárgarépa hasábok, Házi Vagdalt ^{1,3}	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Alma
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma	Céklás sajtkrém ⁷ , Teljeskiörlésű zsemle ¹	Agria rozsos kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Kigyó uborka	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Lilahagymás tojáskrém ^{3,10} , Margarin Emma, Alma	Egri Kefír, Tejes kifli ^{1,7}

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	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Korpás kifli ¹ , Magyaros vajkrém ³ , Kakaó ⁷	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka, Citromos tea	Agria rozsos kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Citromos tea	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Kométa útravaló olasz felvágott ⁶ , Ivólé, Majonéz ^{3,10}
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Tavaszi ssertés csíkok, Párolt rizs, Csemege uborka, Karalábé hasábok	Húsleves csigatésztával ^{1,3,5,6,8,9,10} , Gyümölcs mártás ^{1,7} , Párolt aprópecsenye	Zöldborsóleves, Rántott sertésszelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Palócleves ^{1,7} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} , Sárgarépa hasábok	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10}
Uzsonna	Korpás kenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Kigyó uborka	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Tepertőkrém ¹⁰ , Lilahagyma	Talléros Kockasajt ⁷ , Tejes kifli ^{1,7}	Korpás zsemle K ¹ , Lilahagyma, Főtt tojás ³	Vizes zsemle ^{1,6} , Nádudvari májas ^{6,7} , 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	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Agria rozsos kenyér ¹ , Zöldbúza kenyér ¹ , Zöldfűszeres húskrém ^{6,10} , Tejeskávé ⁷	Korpás zsemle K ¹ , Körözött ⁷ , Lilahagyma, Barackos tea	Egri Kefír, Tejes kifli ^{1,7}	Korpás kenyér ¹ , Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Retek, Tej 1.5% ⁷
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves ^{1,3} , Székelykáposzta ^{1,7} , Graham kenyér ebédhez ¹	Savanyú tojásleves ^{1,3,10} , Spenótos tészta csirkemell csíkokkal ⁷ , Karalábé hasábok	Brokkolikréml- eves ^{1,7} , kenyérkocka ¹ , Reszelt csirkemáj, Zsíros burgonya, Csalamádé	Húsgombóc leves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Graham kenyér ebédhez ¹	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Párolt brokkoli bulgurral ¹ , Mexikói sertésragu ¹
Uzsonna	Fehér kenyér ¹ , Baromfi párizsi ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka	Vizes zsemle ^{1,6} , Margarin Emma, Alma	Búzakorpás diákrúd ¹ , Egri ivójoghurt ⁷	Korpás zsemle K ¹ , Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma, Kigyó uborka	Tejes kifli ^{1,7} , Kockasajt ^{1,7}

Étkezés	2024.10.21	2024.10.22	2024.10.23	2024.10.24	2024.10.25
	40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31				
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Tejes kifli ^{1,7} , Margarin Emma, Narancs szörpös víz	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Mogyorókrém, Tej 1.5% ⁷	Fehér kenyér ¹ , Duda Löncs felvágott ⁶ , Citromos tea, Kigyó uborka	
Ebéd	Zöldségleves (eperlevéllel) ^{1,3,5,8,9,10} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3,9} , Zöldséges sertés ragu ^{1,3,5,6,8,9,10} , Párolt rizs, Alma	Gulyásleves ⁹ , Grízes tészta ^{1,3} , Porcukor szórat, Alma	Pirított tésztaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt	
Uzsonna	Vizes zsemle ^{1,6} , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Retek	Sajtkrém ⁷ , Retek, Korpás zsemle ¹	Agria rozsos kenyér ¹ , Nádudvari májas ^{6,7} , Retek	Egri Kefír, Teljeskiörlésű kifli 30 g ¹	

Étkezés	2024.10.28	2024.10.29	40. hét 2024.10.01 - 2024.10.31	2024.10.30	2024.10.31
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷	Briós ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Duda Löncs felvágott ⁶ , Lilahagyma, Margarin Emma, Eper szörpös víz	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Kakaó ⁷	
Ebéd	Májgaluskaleves ^{1,3,-} ^{5,6,8,9,10} , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ , Alma hasábok	Gombakrémleves zsemlekockával ^{1,3,5-} ^{6,7,8,9,10} , Halpaprikás (pangasius csíkokból) ^{1,4,7} , tészta kocka teljesörlésű durum	Alföldi burgonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Lencsefőzelék ^{1,7} , Natur vagdalt ^{1,3,7,9,10,11}	Zöldséges brokkoli leves ^{1,3,5,8,9,10} , Párolt csirkecomb mustáros mártásban ^{7,10} , Párolt rizs, Őszibarack Kompót	
Uzsonna	Diós sajtkrém ^{7,8} , Vizes zsemle ^{1,6}	Korpás kenyér ¹ , Hyza csirke pizza szelet ⁶ , Margarin Emma	Detki cukorStop keksz, Egri ivójoghurt ⁷	Vizes zsemle ^{1,6} , Körözött ⁷ , Lilahagyma	