

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p><b>Sajtkrém , félzsíros Sajtmester</b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</p>	<p><b>darált tökmagos margarinkrém</b> E: 168kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Karamellás tej<sup>7</sup></b> E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g</p> <p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal<sup>1,7</sup></b> E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p><b>Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/</b> E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Tavaszi leves<sup>1,9</sup></b> E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>Bácskai rizseshús</b> E: 533kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Káposzta saláta</b> E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Só: 0,7g</p>	<p><b>Zöldbableves tejfölös<sup>1,7</sup></b> E: 159kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Ízes derelye<sup>1</sup></b> E: 416kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 75g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Porcukor szorát</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Hentes tokány<sup>1</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Tarhonya köret<sup>1,3</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p><b>Meggyleves<sup>1,7</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g</p> <p><b>Zöldséges halvagdalt<sup>1,3,4</sup></b> E: 238kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b> E: 281kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Uborkasaláta</b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Reszelttészta - leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Töltött paprika<sup>1,3,9</sup></b> E: 405kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 52g, H.Cuk: 16g, Só: 1,0g</p> <p><b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Csicseriborsókrém</b> E: 71kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Uborka/kigyó/<sup>1</sup></b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Körözött<sup>7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Császárzsemle (44 G)<sup>1,7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Sárgabarack</b> E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sajt, medve(140g/db)<sup>7</sup></b> E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Szárnyas húskrém</b> E: 135kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>kaliforniai paprika</b> E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
<b>Energia:</b>	1 190,41kcal	1 118,62kcal	1 278,37kcal	1 262,62kcal	1 227,12kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	43,89g	27,87g	52,10g	36,44g	37,16g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	2,92g	7,37g	3,00g	4,92g	2,14g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	45,61g	33,10g	57,04g	44,27g	51,87g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	159,65g	156,44g	138,44g	178,46g	163,48g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	39,69g	20,05g	48,61g	35,14g	26,13g	g	g	
<b>Só:</b>	3,13g	1,50g	2,60g	2,46g	3,18g	g	g	
<b>Ca:</b>	372,25mg	273,07mg	308,79mg	431,35mg	331,33mg	mg	mg	

**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 változás jogát fenntartjuk!