

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek
Tízórai	Gabona pehely ¹ , Tej 1.5% ⁷ E: 373,40kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 58,79g Só: 0,45g Zsír: 9,63g Feh.: 11,26g Cuk.: 20,52g Ca: 472,70mg	Fehér kenyér ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ , Méz E: 406,25kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 65,12g Só: 0,12g Zsír: 9,48g Feh.: 15,11g Cuk.: 9,00g Ca: 330,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Duda Löncs felvágotta, Retek, Tej 1.5% ⁷ E: 384,70kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 40,28g Só: 0,04g Zsír: 15,49g Feh.: 19,63g Cuk.: g Ca: 338,00mg	Fehér kenyér ¹ , Sárgabarack lekvár, Margarin Emma, Tej 1.5% ⁷ E: 403,50kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 66,70g Só: 0,13g Zsír: 8,39g Feh.: 14,28g Cuk.: 19,35g Ca: 331,64mg	Korpás kenyér ¹ , Kométa útravaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Tej 1.5% ⁷ , ketchup E: 412,00kcal Tel.zsír: g CH: 51,10g Só: 0,90g Zsír: 13,48g Feh.: 20,24g Cuk.: 2,65g Ca: 387,30mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Csikós tokány ^{1,7} , Bulgur ¹ , Alma E: 842,25kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 81,64g Só: 1,89g Zsír: 37,86g Feh.: 36,38g Cuk.: 13,40g Ca: 170,36mg	Pirított tarhonyaleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült baromfi pálca ^{1,3,6,9} E: 799,94kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 62,35g Só: 2,15g Zsír: 43,73g Feh.: 30,92g Cuk.: 6,01g Ca: 55,51mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 764,35kcal Tel.zsír: 9,53g CH: 73,36g Só: 1,34g Zsír: 41,84g Feh.: 27,62g Cuk.: 10,16g Ca: 321,47mg	Májgaluskaleves ^{1,3} , Párolt aprópecsenye, Gyümölcsmártás ^{1,6,7} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 640,05kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 75,13g Só: 1,38g Zsír: 24,50g Feh.: 26,67g Cuk.: 23,02g Ca: 209,10mg	Köménymag leves levesgyöngy betéttel ^{1,3,5,7,8,9,10} , Csirkepaprikás ^{1,7} , Tészta köret (rövidcső) ^{1,3} , Alma E: 1 093,24kcal Tel.zsír: 7,41g CH: 114,06g Só: 1,42g Zsír: 64,94g Feh.: 32,43g Cuk.: 13,47g Ca: 193,14mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér K ¹ , Lilahagyma, Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 231,60kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 31,03g Só: 0,07g Zsír: 7,88g Feh.: 13,42g Cuk.: 3,78g Ca: 160,50mg	Céklás sajtkrém ⁷ , Korpás zsemle ¹ E: 268,96kcal Tel.zsír: 7,96g CH: 17,56g Só: 0,42g Zsír: 16,95g Feh.: 11,28g Cuk.: 0,59g Ca: 181,86mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Diák stangli ^{1,7} E: 216,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 34,35g Só: 0,05g Zsír: 5,39g Feh.: 7,25g Cuk.: 16,85g Ca: 195,00mg	Kornspitz ^{1,3,6,7,8,11} , Kockasajt ^{1,7} , Alma hasábok E: 323,39kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 39,19g Só: 0,43g Zsír: 12,49g Feh.: 11,33g Cuk.: 5,63g Ca: 182,35mg	Körözött ⁷ , Lilahagyma, Vizes zsemle ^{1,6} E: 187,22kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 23,04g Só: 0,55g Zsír: 6,33g Feh.: 12,14g Cuk.: 3,77g Ca: 111,54mg
Energia:	1 447,25kcal	1 475,15kcal	1 365,50kcal	1 366,94kcal	1 692,46kcal
Zsír:	55,37g	70,16g	62,71g	45,38g	84,75g
Telített zsírsav:	8,69g	13,82g	15,94g	12,96g	8,65g
Fehérje:	61,06g	57,31g	54,49g	52,28g	64,81g
Szénhidrát:	171,47g	145,02g	147,99g	181,02g	188,20g
Cukor:	37,70g	15,60g	17,25g	29,72g	18,49g
Só:	2,41g	2,69g	1,42g	1,94g	2,87g
Ca:	803,56mg	568,02mg	854,47mg	723,09mg	691,98mg

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!

07. hét 2025.02.10 - 2025.02.14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Kenőmájás ^{6,7} , Tej 1.5% ⁷ E: 361,55kcal Zsír: 12,70g Tel.zsír: 3,80g Feh.: 18,14g CH: 42,40g Cuk.: g Só: 0,08g Ca: 315,50mg	Fehér kenyér ¹ , Uborkás vajkrém ⁷ , Citromos tea E: 291,27kcal Zsír: 8,63g Tel.zsír: g Feh.: 6,27g CH: 46,00g Cuk.: 10,82g Só: 0,01g Ca: 17,76mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Lilahagyma, Kométa útvaló zala felvágott ⁶ , Barackos tea E: 299,31kcal Zsír: 8,35g Tel.zsír: 3,64g Feh.: 11,85g CH: 42,99g Cuk.: 13,28g Só: 0,84g Ca: 23,76mg	Korpás kifli ¹ , Margarin Emma, Kakaó ⁷ E: 337,33kcal Zsír: 9,59g Tel.zsír: 2,01g Feh.: 14,68g CH: 47,22g Cuk.: 9,33g Só: 0,44g Ca: 325,01mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Mb szendvics sonka ⁶ , Lilahagyma, Margarin Emma, Erdei gyümölcsös tea E: 252,26kcal Zsír: 5,30g Tel.zsír: 1,38g Feh.: 7,90g CH: 42,39g Cuk.: 13,32g Só: 0,40g Ca: 14,40mg
Ebéd	Alföldi tarhonyaleves ¹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült kolbász ⁶ E: 709,38kcal Zsír: 26,58g Tel.zsír: 9,60g Feh.: 35,42g CH: 71,90g Cuk.: 4,11g Só: 0,60g Ca: 208,61mg	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,5,7,8,9,10} , Tavasz csirkemellcsíkok, Párolt rizs, Mandarin E: 582,05kcal Zsír: 25,06g Tel.zsír: 4,56g Feh.: 31,74g CH: 74,84g Cuk.: 14,53g Só: 1,54g Ca: 164,19mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 744,91kcal Zsír: 20,78g Tel.zsír: 3,84g Feh.: 31,58g CH: 110,27g Cuk.: 39,28g Só: 1,42g Ca: 160,22mg	Zelleres burgonyaleves ^{1,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,5,8,9,10} , Graham kenyér ebédhez ¹ E: 622,17kcal Zsír: 21,62g Tel.zsír: 1,78g Feh.: 21,04g CH: 93,41g Cuk.: 23,39g Só: 1,80g Ca: 55,31mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} , Vadas sertésragu ^{1,7,10} , Spagetti ¹ , Alma E: 811,48kcal Zsír: 25,71g Tel.zsír: 3,87g Feh.: 30,93g CH: 100,93g Cuk.: 18,49g Só: 1,82g Ca: 163,71mg
Uzsonna	Korpás zsemle K ¹ , Sonkakrém ^{6,10} , Retek E: 262,61kcal Zsír: 9,41g Tel.zsír: 2,78g Feh.: 13,63g CH: 30,16g Cuk.: 0,05g Só: 1,27g Ca: 12,32mg	Tejes kifli ^{1,7} , Egri Kefir E: 252,00kcal Zsír: 7,13g Tel.zsír: g Feh.: 10,19g CH: 36,08g Cuk.: g Só: g Ca: 205,00mg	Teljeskiörlésű kenyér K ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Savanyú káposzta (savanyúság) E: 331,70kcal Zsír: 18,47g Tel.zsír: 3,68g Feh.: 11,34g CH: 29,75g Cuk.: 4,10g Só: 0,35g Ca: 92,40mg	Diák stangli ^{1,7} , Kométa útvaló sertéspárizsi felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma E: 236,90kcal Zsír: 14,04g Tel.zsír: 1,33g Feh.: 8,85g CH: 18,71g Cuk.: 0,25g Só: 0,95g Ca: 27,84mg	Korpás kifli ¹ , Egri ivóoghurt ⁷ E: 219,08kcal Zsír: 1,80g Tel.zsír: 0,04g Feh.: 7,50g CH: 42,90g Cuk.: 18,33g Só: 0,47g Ca: 330,37mg
Energia:	1 333,53kcal	1 125,31kcal	1 375,91kcal	1 196,39kcal	1 282,81kcal
Zsír:	48,68g	40,82g	47,59g	45,24g	32,81g
Telített zsírsav:	16,18g	4,56g	11,16g	5,12g	5,28g
Fehérje:	67,20g	48,19g	54,76g	44,57g	46,33g
Szénhidrát:	144,46g	156,93g	183,01g	159,34g	186,22g
Cukor:	4,16g	25,35g	51,85g	32,96g	50,13g
Só:	1,94g	1,55g	2,61g	3,18g	2,69g
Ca:	536,43mg	386,95mg	276,38mg	408,16mg	508,48mg

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!

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Mozaik felvágott, Retek, Margarin Emma, Tej 1.5% ₇ E: 343,30kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 39,48g Só: 0,12g Zsír: 13,24g Feh.: 22,98g Cuk.: g Ca: 332,84mg	Kakaós foszlós kalács _{1,6,7} , Karamellás tej ₇ E: 371,84kcal Tel.zsír: g CH: 58,33g Só: 0,00g Zsír: 8,51g Feh.: 14,24g Cuk.: 9,00g Ca: 312,55mg	Pizza sonka, Retek, Tej 1.5% ₇ , Vizes zsemle _{1,6} E: 292,85kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 31,49g Só: 0,16g Zsír: 7,68g Feh.: 23,02g Cuk.: g Ca: 324,70mg	Fehér kenyér ₁ , Margarin Emma, Kakaó ₇ , Méz E: 406,25kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 65,12g Só: 0,12g Zsír: 9,48g Feh.: 15,11g Cuk.: 9,00g Ca: 330,64mg	Agria rozsos kenyér ₁ , Lilahagyma, Kométa útravaló olasz felvágott ₆ , Tej 1.5% ₇ E: 449,16kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 53,81g Só: 0,83g Zsír: 16,43g Feh.: 20,22g Cuk.: 2,74g Ca: 343,80mg
Ebéd	Magyaros karfiollevés, Lecsős csirkemáj, Bulgur ₁ , Sárgarépa hasábok E: 674,30kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 60,74g Só: 1,66g Zsír: 31,02g Feh.: 36,59g Cuk.: 12,15g Ca: 111,42mg	Reszelt tészta leves _{1,3} , Székelykáposzta _{1,7} , Graham kenyér ebédhez ₁ E: 599,74kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 68,64g Só: 1,08g Zsír: 20,53g Feh.: 32,02g Cuk.: 15,12g Ca: 368,57mg	GombakréMLEVES _{1,7} , Rántott sertésszelet _{1,3} , Zsíros burgonya, CéklaSaláta E: 801,83kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 104,26g Só: 1,41g Zsír: 31,41g Feh.: 33,46g Cuk.: 13,81g Ca: 184,38mg	Lebbencsleves _{1,3} , Kapros tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 679,31kcal Tel.zsír: 7,24g CH: 54,78g Só: 1,11g Zsír: 35,54g Feh.: 27,60g Cuk.: 5,67g Ca: 286,09mg	Palóclevés _{1,7} , Grízes tészta _{1,3} , Alma E: 806,21kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 95,95g Só: 2,70g Zsír: 26,19g Feh.: 37,31g Cuk.: 22,02g Ca: 138,46mg
Uzsonna	Tejes kifli _{1,7} , Sajtkrém ₇ , Retek E: 379,76kcal Tel.zsír: 9,75g CH: 30,47g Só: 0,52g Zsír: 21,07g Feh.: 16,48g Cuk.: 0,69g Ca: 266,52mg	Vizes zsemle _{1,6} , Főtt tojás ₃ , Margarin Emma, Savanyú káposzta (savanyúság) E: 278,85kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 32,76g Só: 0,23g Zsír: 10,84g Feh.: 12,72g Cuk.: 3,70g Ca: 68,84mg	Fehér kenyér ₁ , Lilahagyma, Tepertókrém ₁₀ E: 566,20kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 37,43g Só: 0,21g Zsír: 40,09g Feh.: 11,05g Cuk.: 2,95g Ca: 24,05mg	Teljeskiőrlésű kenyér K ₁ , Duda Löncs felvágott ₆ , Lilahagyma, Margarin Emma E: 301,68kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 28,92g Só: 0,17g Zsír: 15,77g Feh.: 11,19g Cuk.: 2,49g Ca: 35,64mg	Korpás kifli ₁ , Talléros Kockasajt ₇ E: 191,53kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 26,41g Só: 0,32g Zsír: 5,72g Feh.: 8,47g Cuk.: 0,33g Ca: 50,12mg
Energia:	1 397,36kcal	1 250,42kcal	1 660,88kcal	1 387,23kcal	1 446,90kcal
Zsír:	65,33g	39,88g	79,19g	60,78g	48,34g
Telített zsírsav:	15,22g	7,44g	7,05g	14,61g	9,34g
Fehérje:	76,05g	58,98g	67,54g	53,90g	66,00g
Szénhidrát:	130,68g	159,72g	173,17g	148,82g	176,17g
Cukor:	12,84g	27,82g	16,76g	17,16g	25,09g
Só:	2,30g	1,31g	1,77g	1,40g	3,85g
Ca:	710,78mg	749,96mg	533,13mg	652,38mg	532,38mg

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	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Vizes zsemle ^{1,6} , Házi húskrém ^{6,10} , Retek, Citromos tea E: 284,16kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 40,55g Só: 0,11g Zsír: 9,61g Feh.: 7,16g Cuk.: 10,73g Ca: 9,06mg	Baromfi párizsi ⁶ , Lilahagyma, Tej 1.5% ⁷ , Vizes zsemle ^{1,6} E: 331,43kcal Tel.zsír: g CH: 33,28g Só: 0,03g Zsír: 13,26g Feh.: 17,73g Cuk.: 2,49g Ca: 333,80mg	Vizes zsemle ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,10} , Tej 1.5% ⁷ , Savanyú káposzta (savanyúság) E: 474,25kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 46,63g Só: 0,35g Zsír: 22,12g Feh.: 20,78g Cuk.: 4,10g Ca: 385,40mg	Hot-dog ^{1,3,6,9,10} , Tej 1.5% ⁷ E: 414,92kcal Tel.zsír: g CH: 47,84g Só: 1,28g Zsír: 15,30g Feh.: 21,17g Cuk.: 7,45g Ca: 326,90mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Tavasz felvágott ⁶ , Retek, Margarin Emma, Tejeskávé ⁷ E: 442,50kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 55,13g Só: 0,26g Zsír: 16,03g Feh.: 18,28g Cuk.: 9,40g Ca: 348,84mg
Ebéd	Savanyú tojásleves ^{1,3,10} , Budapest csirkeragu sárgarépa koronggal ¹ , Párolt rizs, Alma E: 700,04kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 88,62g Só: 1,80g Zsír: 29,63g Feh.: 38,21g Cuk.: 13,44g Ca: 79,78mg	Csontleves száraztészta betéttel ^{1,3,5,6,8,9,10} , Szemesbabfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász ⁶ E: 769,66kcal Tel.zsír: 8,65g CH: 82,54g Só: 1,29g Zsír: 27,36g Feh.: 36,21g Cuk.: 4,61g Ca: 228,86mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Céklaaláta E: 852,88kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 139,14g Só: 1,53g Zsír: 23,61g Feh.: 28,88g Cuk.: 50,74g Ca: 187,48mg	Májgaluskaleves ^{1,3} , Sós kamartás ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 414,69kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 56,05g Só: 0,77g Zsír: 16,12g Feh.: 19,87g Cuk.: 26,35g Ca: 203,35mg	Zöldborsóleves ^{1,3,5,6,8,9,10} , Bolognai spagetti ¹ , Reszelt sajt ⁷ , Alma E: 875,57kcal Tel.zsír: 9,22g CH: 84,79g Só: 1,91g Zsír: 45,29g Feh.: 33,98g Cuk.: 12,95g Ca: 321,25mg
Uzsonna	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.: 18,00g Ca: 339,00mg	Fehér kenyér ¹ , Sajtós-répás vajkrém ⁷ E: 238,81kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 34,67g Só: 0,23g Zsír: 7,46g Feh.: 8,49g Cuk.: 0,57g Ca: 75,14mg	Fehér kenyér ¹ , Lilahagyma, Hyza csirke pizza szelet ⁶ E: 212,88kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 38,31g Só: 0,77g Zsír: 1,83g Feh.: 10,82g Cuk.: 2,69g Ca: 28,50mg	Teljeskiörlesű kenyér K ¹ , Káposzta túrókrém ⁷ , Delma Joghurtos margarin ⁷ , alma E: 380,10kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 37,75g Só: 0,15g Zsír: 19,69g Feh.: 13,37g Cuk.: 4,79g Ca: 229,75mg	Diák stangli ^{1,7} , Egri Kefír E: 190,80kcal Tel.zsír: g CH: 24,41g Só: g Zsír: 6,44g Feh.: 8,15g Cuk.: g Ca: 195,00mg
Energia:	1 169,00kcal	1 339,90kcal	1 540,01kcal	1 209,70kcal	1 508,87kcal
Zsír:	41,33g	48,09g	47,56g	51,11g	67,76g
Telített zsírsav:	5,16g	11,77g	8,14g	5,22g	13,35g
Fehérje:	50,67g	62,43g	60,48g	54,41g	60,41g
Szénhidrát:	165,13g	150,49g	224,09g	141,64g	164,33g
Cukor:	42,17g	7,67g	57,52g	34,39g	22,35g
Só:	2,06g	1,55g	2,65g	2,20g	2,17g
Ca:	427,84mg	637,80mg	601,38mg	760,00mg	865,09mg

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!