

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	<p>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Lotti vajas-mézes kenyér<sup>1,7</sup> E: 201kcal, Zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 30g, H.Cuk: 8g, Só: 0,6g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Félbarna kenyér<sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Hajdu Sajtkrém natúr<sup>7</sup> E: 57kcal, Zsír: 6g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gyulai kenőmájás<sup>6</sup> E: 42kcal, Zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Rozsos kenyér<sup>1</sup> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyermek gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Riska Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup> E: 125kcal, Zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 18g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g</p> <p>Rozsos kifli<sup>1</sup> E: 79kcal, Zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tolle Zöldfűszeres sajtkrém<sup>7</sup> E: 27kcal, Zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Félbarna kenyér<sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Kigyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Tízórai</b>	<p>Limonádé E: 23kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os E: 69kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os E: 69kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Limonádé E: 23kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os E: 69kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Sütőben sült halrudacska<sup>1,3,4</sup> E: 136kcal, Zsír: 8g, Feh.: 6g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Zeller főzelék<sup>1,7,9</sup> E: 142kcal, Zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Banán E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kefíres burgonyafőzelék<sup>1,7</sup> E: 188kcal, Zsír: 6g, Feh.: 5g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Sertéspörkölt E: 122kcal, Zsír: 8g, Feh.: 11g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Paradicsomos káposzta főtt hússal<sup>1,9</sup> E: 312kcal, Zsír: 12g, Feh.: 14g, CH: 35g, H.Cuk: 5g, Só: 0,2g</p>	<p>Rakott zöldbab<sup>7</sup> E: 235kcal, Zsír: 12g, Feh.: 13g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Banán E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Póréhagymás, zöldséges tarhonyáshús<sup>1,9</sup> E: 295kcal, Zsír: 11g, Feh.: 16g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Reál csemege uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Rozsos kenyér<sup>1</sup> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Vénusz margarin<sup>6,7</sup> E: 43kcal, Zsír: 5g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Privát Zala felvágott E: 30kcal, Zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Kigyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Zöldfűszeres túrókrém (házi)<sup>7</sup> E: 33kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tojáskrém<sup>3,10</sup> E: 53kcal, Zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Félbarna kenyér<sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Zöldhagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Házi húskrém<sup>10</sup> E: 35kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tonhalkrém (Atlantic)<sup>4</sup> E: 39kcal, Zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
<b>Energia:</b>	917,46kcal	934,61kcal	927,13kcal	895,29kcal	778,03kcal
<b>Zsír:</b>	34,72g	34,35g	32,62g	25,10g	28,37g
<b>Fehérje:</b>	27,45g	40,74g	39,08g	35,54g	37,96g
<b>Szénhidrát:</b>	116,79g	111,97g	116,23g	126,99g	90,77g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	13,10g	g	5,00g	19,85g	g
<b>Só:</b>	2,78g	2,11g	2,14g	1,72g	1,79g
<b>Ca:</b>	451,40mg	620,23mg	591,81mg	533,97mg	554,00mg

**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