

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 356kcal Tel.zsír: 7g CH: 45g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 12g H.Cuk: 8g Ca: 257mg	tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , zöldség, baromfi párizsi ^{1,6} , tej ⁷ E: 353kcal Tel.zsír: 8g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 266mg	Margarin, Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 404kcal Tel.zsír: 8g CH: 48g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 17g H.Cuk: 16g Ca: 305mg	Tojásrántotta ³ , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 260kcal Tel.zsír: 2g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: 7g Ca: 19mg	Pulykamell sonka, Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 174kcal Tel.zsír: 1g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 15mg
Ebéd	Minestore leves ^{1,7,9} , Tarhonyáshús ¹ , savanyúság E: 463kcal Tel.zsír: 2g CH: 53g Só: 1,1g Zsír: 18g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 119mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 484kcal Tel.zsír: 3g CH: 59g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 23g H.Cuk: 1g Ca: 82mg	Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3,7} , Tört burgonya, savanyúság E: 426kcal Tel.zsír: 2g CH: 48g Só: 1,7g Zsír: 17g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 72mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Hentestokány, Kuszkus E: 433kcal Tel.zsír: 2g CH: 50g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 22g H.Cuk: 1g Ca: 76mg	Rizsleves ⁹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 672kcal Tel.zsír: 5g CH: 77g Só: 2,1g Zsír: 24g Feh.: 34g H.Cuk: g Ca: 75mg
Uzsonna	tk kenyér ¹ , zöldség, csirkemell sonka ⁶ , vajkrém ⁷ E: 224kcal Tel.zsír: 4g CH: 20g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 10mg	Zsemle ^{1,3,7} , Májkrém ⁶ , zöldség E: 230kcal Tel.zsír: 2g CH: 30g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 14mg	Körözött ⁷ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 245kcal Tel.zsír: 2g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 32mg	Paprikás szalámi, Margarin, zöldség, vajas kifli ^{1,7} E: 287kcal Tel.zsír: 3g CH: 35g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 2mg	Zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 170kcal Tel.zsír: g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 11mg
Energia:	1 042,25kcal	1 066,37kcal	1 074,93kcal	979,89kcal	1 015,67kcal
Zsír:	40,56g	41,04g	38,20g	34,65g	32,43g
Telített zsírsav:	13,42g	12,92g	12,05g	6,57g	6,02g
Fehérje:	46,22g	48,54g	46,82g	43,68g	47,59g
Szénhidrát:	118,12g	118,30g	127,57g	117,27g	128,43g
Hozzáadott cukor:	8,10g	1,50g	16,33g	8,40g	g
Só:	3,28g	4,00g	3,66g	2,76g	3,82g
Ca:	384,94mg	361,13mg	407,83mg	97,12mg	100,90mg

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!