

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely ₁ , tej ₇ E: 204kcal Tel.zsír: 3g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 338mg	Joghurt eperrel ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 337kcal Tel.zsír: 2g CH: 51g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: 8g Ca: 145mg	Szalámi csemege, Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 445kcal Tel.zsír: 10g CH: 48g Só: 1,8g Zsír: 21g Feh.: 14g H.Cuk: 16g Ca: 171mg	Tojásrántotta ₃ , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 327kcal Tel.zsír: 3g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 11g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 247mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 279kcal Tel.zsír: 3g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 229mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 420kcal Tel.zsír: 1g CH: 60g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 23g H.Cuk: 4g Ca: 23mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 496kcal Tel.zsír: 3g CH: 60g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 116mg	Tárkonyos tejszínes sertésragu ₇ , Darafelűjt _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 509kcal Tel.zsír: 6g CH: 68g Só: 1,0g Zsír: 16g Feh.: 24g H.Cuk: 25g Ca: 218mg	Lencseleves _{1,7,10} , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 589kcal Tel.zsír: 3g CH: 70g Só: 1,6g Zsír: 21g Feh.: 27g H.Cuk: 4g Ca: 99mg	Csontleves ₁ , Hawai csirkemellragu _{1,7} , Párolt rizs E: 458kcal Tel.zsír: 3g CH: 59g Só: 1,8g Zsír: 13g Feh.: 25g H.Cuk: 3g Ca: 73mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 255kcal Tel.zsír: 3g CH: 23g Só: 1,5g Zsír: 12g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 73mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 205kcal Tel.zsír: 2g CH: 30g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 15mg	vajas nagy kifli, Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 76kcal Tel.zsír: 2g CH: 1g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 22mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 211kcal Tel.zsír: 2g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 42mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 264kcal Tel.zsír: 7g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 13g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 189mg
Energia:	879,07kcal	1 038,45kcal	1 030,67kcal	1 126,63kcal	1 001,40kcal
Zsír:	27,49g	30,22g	41,40g	36,85g	32,85g
Telített zsírsav:	7,05g	6,82g	17,56g	7,96g	12,39g
Fehérje:	42,63g	46,35g	42,90g	56,79g	48,57g
Szénhidrát:	111,35g	140,61g	116,99g	136,68g	122,85g
Hozzáadott cukor:	4,00g	8,42g	40,95g	4,20g	3,18g
Só:	1,97g	2,70g	3,17g	3,56g	3,79g
Ca:	434,86mg	276,34mg	410,71mg	388,61mg	490,88mg

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!