

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 330kcal Tel.zsír: 7g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 14g Feh.: 11g H.Cuk: 8g Ca: 255mg	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: 358kcal Tel.zsír: 7g CH: 41g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 16g H.Cuk: 10g Ca: 301mg	Tojásrántotta ³ , Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 252kcal Tel.zsír: 2g CH: 31g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: 5g Ca: 19mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 253kcal Tel.zsír: 2g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 243mg
Tízórai	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	narancslé 100% E: 121kcal Tel.zsír: g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: 20g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Tarhonyáshús ¹ , savanyúság E: 263kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 19mg	Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 300kcal Tel.zsír: 2g CH: 36g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 17g H.Cuk: 1g Ca: 39mg	Vagdalt ^{1,3,7} , Tört burgonya, savanyúság E: 228kcal Tel.zsír: 0g CH: 28g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 23mg	Hentestokány, Kuszkus E: 274kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 23mg	Finomfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 378kcal Tel.zsír: 4g CH: 35g Só: 2,1g Zsír: 18g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 80mg
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: 118kcal Tel.zsír: 1g CH: 15g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 7mg	Körözött ⁷ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 226kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 22mg	Paprikás szalámi, Margarin, zöldség, vajas kifli ^{1,7} E: 219kcal Tel.zsír: 1g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 0mg	Zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 102kcal Tel.zsír: g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 5mg
Energia:	923,75kcal	802,24kcal	859,18kcal	865,71kcal	763,66kcal
Zsír:	31,91g	30,55g	25,36g	21,16g	26,73g
Telített zsírsav:	11,60g	10,73g	8,80g	2,78g	6,23g
Fehérje:	37,44g	38,22g	39,27g	36,11g	36,50g
Szénhidrát:	118,90g	86,73g	110,76g	126,65g	89,21g
Hozzáadott cukor:	8,10g	1,00g	9,55g	24,98g	g
Só:	2,08g	2,86g	3,07g	2,22g	3,36g
Ca:	282,89mg	320,75mg	360,24mg	51,60mg	337,65mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!