

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , tej ₇ E: 183kcal Tel.zsír: 3g CH: 25g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 325mg	Joghurt eperrel ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 312kcal Tel.zsír: 2g CH: 47g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g H.Cuk: 7g Ca: 113mg	Szalámi csemege, Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 391kcal Tel.zsír: 9g CH: 41g Só: 1,6g Zsír: 18g Feh.: 12g H.Cuk: 10g Ca: 167mg	Tojásrántotta ₃ , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 326kcal 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: 261kcal Tel.zsír: 2g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg
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	Banán E: 95kcal Tel.zsír: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 5mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 330kcal Tel.zsír: 1g CH: 47g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 19g H.Cuk: 2g Ca: 18mg	Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 323kcal Tel.zsír: 1g CH: 40g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 19g H.Cuk: g Ca: 55mg	Tárkonyos tejszínes sertésragu ₇ , Darafelfújt _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 386kcal Tel.zsír: 4g CH: 52g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 19g H.Cuk: 20g Ca: 150mg	Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 345kcal Tel.zsír: 1g CH: 43g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 16g H.Cuk: 2g Ca: 47mg	Hawai csirkemellragu _{1,7} , Párolt rizs E: 302kcal Tel.zsír: 2g CH: 38g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 19g H.Cuk: 2g Ca: 29mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 164kcal Tel.zsír: 1g CH: 12g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 40mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 124kcal Tel.zsír: 2g CH: 15g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 8mg	vajas nagy kifli, Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 53kcal Tel.zsír: 1g CH: 1g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 18mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 125kcal Tel.zsír: 1g CH: 16g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 27mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 246kcal Tel.zsír: 6g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 11g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 189mg
Energia:	784,67kcal	790,69kcal	877,12kcal	917,77kcal	903,16kcal
Zsír:	21,84g	22,61g	33,11g	25,54g	24,34g
Telített zsírsav:	5,06g	4,93g	14,51g	5,44g	10,33g
Fehérje:	35,19g	33,65g	35,54g	43,16g	43,37g
Szénhidrát:	110,04g	108,80g	104,58g	123,86g	122,84g
Hozzáadott cukor:	2,00g	6,62g	29,18g	21,98g	2,12g
Só:	1,40g	1,77g	2,52g	2,28g	2,63g
Ca:	383,68mg	185,61mg	349,60mg	330,78mg	451,11mg

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!