

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: 287kcal Tel.zsír: 4g CH: 44g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 392mg	Joghurt eperrel ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 391kcal Tel.zsír: 3g CH: 58g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 13g H.Cuk: 12g Ca: 220mg	Szalámi csemege, Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 488kcal Tel.zsír: 12g CH: 50g Só: 2,2g Zsír: 24g Feh.: 14g H.Cuk: 23g Ca: 94mg	Tojásrántotta ₃ , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 382kcal Tel.zsír: 4g CH: 37g Só: 1,4g Zsír: 16g Feh.: 25g H.Cuk: g Ca: 257mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 316kcal Tel.zsír: 4g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 229mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 614kcal Tel.zsír: 2g CH: 89g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 32g H.Cuk: 9g Ca: 34mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 703kcal Tel.zsír: 5g CH: 82g Só: 1,3g Zsír: 24g Feh.: 37g H.Cuk: g Ca: 189mg	Tárkonyos tejszínes sertésragu ₇ , Darafelúj _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 689kcal Tel.zsír: 8g CH: 89g Só: 1,8g Zsír: 23g Feh.: 33g H.Cuk: 30g Ca: 293mg	Lencseleves _{1,7,10} , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 817kcal Tel.zsír: 4g CH: 97g Só: 2,4g Zsír: 29g Feh.: 36g H.Cuk: 8g Ca: 144mg	Csontleves ₁ , Hawai csirkemellragu _{1,7} , Párolt rizs E: 634kcal Tel.zsír: 4g CH: 77g Só: 3,1g Zsír: 19g Feh.: 35g H.Cuk: 5g Ca: 103mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 438kcal Tel.zsír: 6g CH: 47g Só: 2,4g Zsír: 19g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 140mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 441kcal Tel.zsír: 6g CH: 60g Só: 2,2g Zsír: 13g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 32mg	vajas nagy kifli, Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 113kcal Tel.zsír: 3g CH: 1g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 23mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 388kcal Tel.zsír: 3g CH: 60g Só: 1,7g Zsír: 8g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 74mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 410kcal Tel.zsír: 8g CH: 46g Só: 1,8g Zsír: 17g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 198mg
Energia:	1 338,39kcal	1 535,40kcal	1 290,92kcal	1 587,88kcal	1 359,84kcal
Zsír:	41,00g	49,28g	55,74g	53,28g	48,06g
Telített zsírsav:	11,46g	13,77g	22,29g	11,29g	16,30g
Fehérje:	58,58g	68,15g	51,86g	78,06g	62,50g
Szénhidrát:	178,80g	199,24g	140,77g	193,91g	163,47g
Hozzáadott cukor:	8,99g	11,64g	52,50g	8,39g	5,30g
Só:	3,38g	4,45g	4,46g	5,49g	5,80g
Ca:	565,64mg	440,54mg	409,49mg	474,05mg	530,18mg

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!