

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Nagy kifli ^{1,3} , Zala felvágott M.Mentes, Margarin Delma, tea bodza-málna-homoktövis, Kigyóuborka E: 219kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 6g H.Cuk: 7g Ca: 5mg	Kalács kakaós ^{1,3,7} , Margarin Delma, Kakaó B ₇ E: 326kcal Tel.zsír: 4g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 11g Ca: 246mg	Sajtos kifli B, Margarin Delma, tea bodza-málna-homoktövis, Kigyóuborka E: 218kcal Tel.zsír: g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 7g H.Cuk: 7g Ca: 5mg	Teljes kiörlésű kenyér B ^{1,3,7} , Párizsi B, Zöldáru kávia paprika, Margarin Delma, Tea gyümölcsös (erdei) E: 238kcal Tel.zsír: 0g CH: 29g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 8g H.Cuk: 7g Ca: 16mg	kakaós croissant 50gr ^{1,3,5,6,7,8} , Karamellás tej B ₇ E: 240kcal Tel.zsír: 2g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 9g H.Cuk: 4g Ca: 228mg
Ebéd	Fahéjas szilvaleves ^{1,7,10} , Bácskai rizseshús B ¹⁰ , Csemege uborka ¹⁰ E: 478kcal Tel.zsír: 2g CH: 69g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 19g H.Cuk: 8g Ca: 68mg	Lebbencsleves B ^{1,3,7,9,10} , Sertés sült B Karaj ¹⁰ , Burgonyafőzelék B ^{1,7,10} E: 469kcal Tel.zsír: 4g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 81mg	Sárgaborsó gulyás 2 ¹ , Sütőtökös kevert süti ^{1,3,7,10} E: 514kcal Tel.zsír: 2g CH: 50g Só: 0,3g Zsír: 22g Feh.: 26g H.Cuk: 12g Ca: 120mg	Zöldségleves ^{1,3,7,9,10} , Teljes kiörlésű kenyér B ^{1,3,7} , Húsgombóc paradicsommártással B ^{1,3,9} E: 621kcal Tel.zsír: 1g CH: 92g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 26g H.Cuk: 25g Ca: 64mg	Kertészleves B ^{1,3,7,9,10} , Brassói aprópecsenye, Tört burgonya B, Vitamin saláta (saját) ¹⁰ E: 486kcal Tel.zsír: 1g CH: 69g Só: 0,3g Zsír: 19g Feh.: 18g H.Cuk: 10g Ca: 91mg
Uzsonna	lekváros levél ^{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 356g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiörlésű kenyér B ^{1,3,7} , Jégcsapretek, Magyaros vajkrém B ₇ E: 131kcal Tel.zsír: 0g CH: 20g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 20mg	zsemle teljes kiörlésű ¹ , Zöldáru új zöldhagyma, Körözött krém Hajdú ₇ E: 201kcal Tel.zsír: 0g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: mg	kifli teljes kiörlésű ^{1,7} , Kockasajt Sajtmester ₇ , Sárgarépa csik-hasáb E: 104kcal Tel.zsír: 0g CH: 13g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 81mg	Pizzás csiga ^{1,3,7,9} , Alma E: 224kcal Tel.zsír: g CH: 30g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 14mg
Energia:	929,95kcal	926,50kcal	932,39kcal	963,48kcal	950,74kcal
Zsír:	30,79g	35,45g	31,53g	29,27g	37,31g
Telített zsírsav:	2,27g	7,80g	2,46g	1,57g	3,47g
Fehérje:	28,70g	35,83g	40,01g	37,20g	29,78g
Szénhidrát:	451,61g	114,25g	115,31g	133,33g	130,35g
Hozzáadott cukor:	14,99g	10,77g	19,04g	31,97g	13,99g
Só:	2,00g	1,91g	2,17g	2,27g	1,55g
Ca:	73,27mg	347,86mg	125,01mg	160,41mg	332,34mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!