

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű, Olasz felvágott M. Mentes, Margarin Delma, Tea erdei gyümölcsös, Kigyóuborka E: 279kcal Tel.zsír: 0g CH: 42g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 8g 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	Teljes kiőrlésű kenyér B _{1,3,7} , löncs felvágott B _{1,6,7,10,12} , Zöldáru kápi paprika, Margarin Delma, Tea erdei gyümölcsös E: 227kcal Tel.zsír: 2g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: 7g Ca: 17mg	Nagy kifli ^{1,3} , Margarin Delma, Főtt tojás B ₃ , tea meggy-berkenye, Kigyóuborka E: 254kcal Tel.zsír: 2g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 10g H.Cuk: 7g Ca: 28mg	Sajtos kifli B _{1,7} , Vajkrém natúr B ₇ , Tejeskávé B _{1,7} E: 493kcal Tel.zsír: 5g CH: 70g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 20g H.Cuk: 12g Ca: 230mg
Ebéd	Zöldborsóleves B _{1,3,6,7,9,10} , Bolognai spagetti B _{1,3,7,10} E: 555kcal Tel.zsír: 4g CH: 70g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 29g H.Cuk: 6g Ca: 177mg	Tojásleves köményes 2 _{1,3,10} , Rakott kelkáposzta 2 _{1,7,10} E: 601kcal Tel.zsír: 6g CH: 39g Só: 0,9g Zsír: 36g Feh.: 30g H.Cuk: g Ca: 157mg	Csirkebecsinált leves B _{1,3,7,9} , Morzsás nudli B _{1,3,7,10} E: 527kcal Tel.zsír: 1g CH: 80g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 15g H.Cuk: 4g Ca: 51mg	Lebbencsleves B _{1,3,7,9,10} , Sült csirkecomb B, Sóskamártás B _{1,7} E: 442kcal Tel.zsír: 4g CH: 45g Só: 0,4g Zsír: 25g Feh.: 18g H.Cuk: 20g Ca: 207mg	Daragaluska leves B _{1,3,7,9,10} , Rántott hal (afrikai harcsa) _{1,3,4} , Kukoricás rizs, Csemege uborka ₁₀ E: 599kcal Tel.zsír: 2g CH: 89g Só: 2,0g Zsír: 15g Feh.: 25g H.Cuk: g Ca: 78mg
Uzsonna	Iekváros 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 kiőrlésű kenyér B _{1,3,7} , Sörretek B, Sajtkrém natúr ₇ E: 129kcal Tel.zsír: 6g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 49mg	Kifli B _{1,3} , Kockasajt Sajtmester ₇ E: 153kcal Tel.zsír: g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 83mg	Vajas pogácsa _{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír: g CH: 25g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	Vaníli ízű kókuszos csiga _{1,3,6,7,8,11} E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 067,02kcal	1 056,30kcal	906,71kcal	912,97kcal	1 176,24kcal
Zsír:	33,12g	48,07g	31,56g	46,66g	33,12g
Telített zsírsav:	4,57g	16,15g	3,04g	5,21g	7,02g
Fehérje:	40,48g	47,23g	27,64g	32,46g	46,88g
Szénhidrát:	467,43g	106,62g	131,98g	96,17g	171,20g
Hozzáadott cukor:	13,39g	10,77g	10,99g	26,97g	11,99g
Só:	2,32g	2,08g	2,50g	2,08g	4,04g
Ca:	181,32mg	452,12mg	151,33mg	234,90mg	308,15mg

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!