

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű, Toast sonkás szelet, Vajkrém natúr B ₇ , tea meggy-berkenye, Kigyóuborka E: 341kcal Tel.zsír: 6g CH: 43g Só: 1,2g Zsír: 13g Feh.: 9g H.Cuk: 7g Ca: 9mg	Nagy kifli _{1,3} , Zöldáru kápia paprika, Sajtkrém natúr ₇ , Tea erdei gyümölcsös E: 163kcal Tel.zsír: 6g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 2g Feh.: 6g H.Cuk: 7g Ca: 39mg	zsemle teljes kiőrlésű, Párizsi B, Jégcsapretek, Margarin Delma, tea meggy-berkenye E: 302kcal Tel.zsír: 0g CH: 42g Só: 1,3g Zsír: 10g Feh.: 9g H.Cuk: 7g Ca: 9mg	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	Kifli B _{1,3} , Körözött krém Hajdú ₇ , tea meggy- berkenye, Kigyóuborka E: 181kcal Tel.zsír: g CH: 32g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: 7g Ca: 14mg
Ebéd	Csontleves csigatésztával _{1,3,6,7,9,10} , Bolognai spagetti B _{1,3,7,10} E: 556kcal Tel.zsír: 5g CH: 66g Só: 1,2g Zsír: 19g Feh.: 29g H.Cuk: 6g Ca: 190mg	Pirított tészta _{1,3,7,9,10} , Burgonyafőzelék B _{1,7,10} , Majorannás apróhús _{1,10} E: 517kcal Tel.zsír: 4g CH: 52g Só: 0,7g Zsír: 24g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 86mg	Babgulyás _{1,3,5,7,8,9,10,11} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal B _{1,7} , Banán B E: 674kcal Tel.zsír: 3g CH: 107g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 31g H.Cuk: 18g Ca: 326mg	Zöldségleves _{1,3,7,9,10} , Dínók csirkehúsból _{1,3,6,7,9,10,11} , Almamártás B _{1,7,10} E: 515kcal Tel.zsír: 3g CH: 70g Só: 1,2g Zsír: 19g Feh.: 13g H.Cuk: 20g Ca: 75mg	Zöldborsóleves B _{1,3,6,7,9,10} , Sertéspörkölt B ₁₀ , Sós burgonya B, Káposzta saláta saját ₁₀ E: 426kcal Tel.zsír: 1g CH: 52g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 22g H.Cuk: 2g Ca: 86mg
Uzsonna	Sárgabarack lekváros kenyér _{1,3,7,10} E: 121kcal Tel.zsír: 0g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 0g Feh.: 3g H.Cuk: g Ca: 9mg	Túrós péksütemény _{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtkrémes rúd _{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 212kcal Tel.zsír: g CH: 22g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér B _{1,3,7} , Tojáskrém B _{3,10} , TV paprika E: 194kcal Tel.zsír: 2g CH: 20g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 28mg	Mákos kifli B.szög Pékség _{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 87kcal Tel.zsír: g CH: 11g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 018,14kcal	912,79kcal	1 188,14kcal	1 034,87kcal	693,99kcal
Zsír:	32,51g	37,78g	32,58g	39,23g	19,21g
Telített zsírsav:	10,93g	9,64g	3,07g	9,66g	1,10g
Fehérje:	40,93g	31,62g	45,15g	31,16g	30,79g
Szénhidrát:	135,44g	108,83g	170,59g	136,53g	94,91g
Hozzáadott cukor:	13,39g	6,99g	24,76g	30,75g	8,99g
Só:	2,69g	1,62g	2,73g	2,37g	1,69g
Ca:	208,12mg	124,24mg	334,77mg	348,83mg	100,16mg

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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!