

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Kakaó ital ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g carpathia eper extradzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 228kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 43g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Budapest sertésragu E: 233kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 207kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csontleves ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3} E: 440kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 47g, H.Cuk: 7g, Só: 0,7g teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 438kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymakrémeleves ¹ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütvé ^{1,3,4} E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	zsemle körözött paprika ^{1,6,7} E: 160kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szárnyas húskrém E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 94kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 115kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g
Energia:	1 135,47kcal	1 102,96kcal	1 157,35kcal	1 135,94kcal	1 191,95kcal
Zsír:	35,02g	28,93g	21,60g	37,19g	32,51g
Telített zsírsav:	4,98g	5,32g	2,05g	0,07g	8,08g
Fehérje:	56,45g	56,47g	49,69g	49,31g	45,52g
Szénhidrát:	138,86g	142,67g	155,02g	142,02g	174,01g
Hozzáadott cukor:	20,64g	32,36g	22,30g	10,09g	28,61g
Só:	2,96g	2,43g	2,97g	2,18g	2,24g
Ca:	623,18mg	442,06mg	315,27mg	97,93mg	320,96mg

Allergének:

1. Glutén 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. Csillagfürt