

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Reggeli	Briós, Liga margarin csészés, Tejeskávé ⁷ E: 300,66kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 46,46g Só: 0,43g Zsír: 8,72g Feh.: 7,78g Cuk: 5,99g Ca: 144,50mg	Gabona pehely ¹ , mazsola, tej 2/8% ^{6,7} E: 199,00kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 26,12g Só: 0,30g Zsír: 6,36g Feh.: 7,03g Cuk: 0,00g Ca: 298,35mg	Búzakorpás diákrúd 50g, Főtt virsli, Mustár ¹⁰ , Tea E: 190,28kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 20,01g Só: 0,64g Zsír: 7,86g Feh.: 8,48g Cuk: 5,00g Ca: 19,14mg	Zsemle ^{1,3,7} , Retek, gépsonka, Liga margarin csészés, Tea E: 131,70kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 20,93g Só: 0,29g Zsír: 2,59g Feh.: 6,36g Cuk: 5,00g Ca: 15,31mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyóuborka, Főtt tojás ³ , Liga margarin csészés, tej 2/8% ^{6,7} E: 245,67kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 27,03g Só: 0,25g Zsír: 9,10g Feh.: 12,34g Cuk: 0,00g Ca: 262,30mg
Tízórai	Ásványviz, Túrórudi ^{5,7} E: 31,84kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 3,60g Só: 0,01g Zsír: 1,29g Feh.: 0,93g Cuk: 3,30g Ca: 54,20mg	Multilé, Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 195,65kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 33,36g Só: 0,03g Zsír: 5,67g Feh.: 1,65g Cuk: 2,70g Ca: 3,61mg	Mandarin, Ásványviz E: 42,21kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 44,90mg	Kiwi, Ásványviz E: 54,81kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: 0,00g Ca: 58,40mg	Multilé E: 63,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,00g Só: 0,03g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Bakonyi tokány S húsból ^{1,7} , Tészta köret (Szarvacska) ^{1,3} , Ásványviz E: 363,63kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 37,38g Só: 0,41g Zsír: 10,62g Feh.: 20,36g Cuk: 0,00g Ca: 66,42mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Ásványviz, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 328,23kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 31,86g Só: 0,80g Zsír: 8,54g Feh.: 38,38g Cuk: 0,00g Ca: 146,55mg	Kókuszos ferdinánd ^{1,3,7} , Csorba leves S ^{1,7} , Ásványviz E: 489,97kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 61,97g Só: 0,64g Zsír: 17,86g Feh.: 60,64g Cuk: 14,21g Ca: 134,41mg	Párolt sertéshús, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Ásványviz E: 262,73kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 28,18g Só: 0,14g Zsír: 7,33g Feh.: 22,47g Cuk: 5,00g Ca: 59,43mg	Majorannás csirkemáj, Párolt rizs, Ásványviz, Csemege uborka E: 402,78kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 35,46g Só: 1,00g Zsír: 3,64g Feh.: 11,39g Cuk: 0,00g Ca: 50,77mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Alma, Párizsle, Liga margarin csészés, Tea E: 204,42kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 28,46g Só: 0,07g Zsír: 6,01g Feh.: 6,69g Cuk: 5,00g Ca: 25,31mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru paprika, Natúr vajkrém ⁷ , Tea E: 143,92kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 23,13g Só: 0,11g Zsír: 2,80g Feh.: 4,71g Cuk: 5,00g Ca: 15,18mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Zöldáru póréahagyma, Tea E: 157,19kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 23,30g Só: 0,04g Zsír: 3,08g Feh.: 7,15g Cuk: 5,00g Ca: 31,92mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Sárgarépa hasabok, Paradicsom, Vaj ⁷ , tej 2/8% ^{6,7} E: 284,14kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 29,84g Só: 0,19g Zsír: 12,62g Feh.: 11,05g Cuk: 0,00g Ca: 273,06mg	Banán, Tea, Györi fitt szelet E: 350,08kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 59,44g Só: 0,28g Zsír: 9,50g Feh.: 4,89g Cuk: 5,00g Ca: 5,69mg
Energia:	900,54kcal	866,80kcal	879,65kcal	733,37kcal	1 061,63kcal
Zsír:	26,64g	23,37g	29,08g	23,09g	22,24g
Telített zsírsav:	9,67g	8,22g	11,14g	7,95g	6,41g
Fehérje:	35,76g	51,76g	76,90g	40,78g	28,63g
Szénhidrát:	115,90g	114,47g	114,10g	89,12g	136,92g
Összes cukor:	14,29g	7,69g	24,20g	9,99g	5,00g
Só:	0,92g	1,24g	1,32g	0,63g	1,55g
Ca:	290,43mg	463,69mg	230,37mg	406,20mg	318,76mg

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