

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Reggeli	Csokis kakaós csiga ^{1,3,7} , tej 2/8% ⁷ E: 236,85kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 28,63g Só: 0,16g Zsír: 8,25g Feh.: 8,42g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Korpás kifli ¹ , Tojáskrém S ^{3,10} , Lilahagyma, Tea E: 118,60kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 19,29g Só: 0,10g Zsír: 2,96g Feh.: 3,53g Cuk: 5,00g Ca: 16,14mg	Zsemle ^{1,3,7} , gépsonka, Paradicsom, Liga margarin csészés, Tea E: 137,98kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 21,83g Só: 0,29g Zsír: 2,64g Feh.: 6,53g Cuk: 5,00g Ca: 16,08mg	Kornspitz, Zöldáru paprika, Tea, kokcasajt ⁷ E: 134,72kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 21,22g Só: 0,18g Zsír: 3,19g Feh.: 4,41g Cuk: 5,00g Ca: 87,11mg	Kalács ^{1,3,7} , Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ E: 324,42kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 40,42g Só: 0,46g Zsír: 13,68g Feh.: 9,31g Cuk: 9,99g Ca: 208,31mg
Tízórai	Ásványviz, Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 132,55kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 18,36g Só: 0,00g Zsír: 5,67g Feh.: 1,65g Cuk: 2,70g Ca: 27,81mg	Őszibaracklé E: 78,39kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 18,40g Só: 0,02g Zsír: 1,00g Feh.: 1,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	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	Banán, Ásványviz E: 94,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 0,00g Ca: 29,60mg	Ásványviz, Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 132,55kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 18,36g Só: 0,00g Zsír: 5,67g Feh.: 1,65g Cuk: 2,70g Ca: 27,81mg
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli, Ásványviz E: 312,40kcal Tel.zsír: 6,22g CH: 26,37g Só: 0,09g Zsír: 12,51g Feh.: 24,70g Cuk: 7,19g Ca: 83,09mg	Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Párolt rizs, Ásványviz E: 429,46kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 41,11g Só: 0,77g Zsír: 6,50g Feh.: 19,30g Cuk: 0,00g Ca: 42,50mg	Orosz falusi leves ^{1,3,7} , Alma, Lekvárosbukta "S" ^{1,7} E: 642,31kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 83,98g Só: 0,82g Zsír: 11,19g Feh.: 75,14g Cuk: 8,09g Ca: 73,76mg	Sült csirkecomb, Tört burgonya, Céklasaláta, Ásványviz E: 382,35kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 43,57g Só: 0,20g Zsír: 14,84g Feh.: 16,37g Cuk: 2,88g Ca: 57,73mg	Sertéspörkölt, Tökfőzelék ^{1,7} , Ásványviz, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 364,35kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 40,62g Só: 0,30g Zsír: 8,40g Feh.: 27,47g Cuk: 13,49g Ca: 71,48mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Liga margarin csészés, Tea E: 175,75kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 23,10g Só: 0,03g Zsír: 5,50g Feh.: 6,77g Cuk: 5,00g Ca: 17,61mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Alma, Kenőmájás ^{6,7} , tej 2/8% ⁷ E: 266,69kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 33,14g Só: 0,56g Zsír: 8,37g Feh.: 12,61g Cuk: 0,00g Ca: 262,70mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyóuborka, Natúr vajkrém ⁷ , tej 2/8% ⁷ E: 233,25kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 27,06g Só: 0,27g Zsír: 8,36g Feh.: 10,76g Cuk: 0,00g Ca: 257,21mg	Teljes őrlésű kenyér ^{1,3,7} , Liga margarin csészés, tej 2/8% ⁷ , Méz E: 239,57kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 30,17g Só: 0,19g Zsír: 7,97g Feh.: 10,19g Cuk: 4,05g Ca: 253,25mg	Körte, Ásványviz, Tejszelet E: 70,93kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 14,67g Só: 0,14g Zsír: 1,83g Feh.: 0,99g Cuk: 8,90g Ca: 116,48mg
Energia:	857,55kcal	893,15kcal	1 055,75kcal	851,13kcal	892,25kcal
Zsír:	31,92g	18,82g	22,46g	26,09g	29,58g
Telített zsírsav:	10,68g	9,76g	10,76g	5,04g	12,27g
Fehérje:	41,53g	36,43g	93,05g	32,14g	39,42g
Szénhidrát:	96,46g	111,94g	141,68g	116,74g	114,07g
Összes cukor:	14,89g	5,00g	13,09g	11,92g	35,07g
Só:	0,28g	1,45g	1,38g	0,62g	0,90g
Ca:	368,51mg	321,34mg	391,94mg	427,69mg	424,08mg

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. Csillagfürt