

Étkezés	2025.04.21 Hétfő	2025.04.22 Kedd	2025.04.23 Szerda	2025.04.24 Csütörtök	2025.04.25 Péntek
Reggeli	almás rácsos ^{1,3,7} , Tea E: 120,84kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,58g Só: 0,27g Zsír: 2,03g Feh.: 3,67g Cuk: 8,60g Ca: 0,29mg	Kornspitz, Vaj, Tejeskávér E: 225,59kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 26,25g Só: 0,15g Zsír: 10,11g Feh.: 6,91g Cuk: 5,99g Ca: 148,10mg	Zsemle ¹ , Alma, Kenőmájás ^{6,7} , Tea E: 151,28kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 26,52g Só: 0,63g Zsír: 2,28g Feh.: 4,85g Cuk: 5,00g Ca: 17,02mg	Pizza saját ^{1,7} , Tea E: 195,90kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 26,17g Só: 0,30g Zsír: 4,73g Feh.: 28,44g Cuk: 5,00g Ca: 103,66mg	Kalács ^{1,3,7} , Liga margarin csészés, tej 2/8% ⁷ E: 264,04kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 32,24g Só: 0,49g Zsír: 10,22g Feh.: 10,12g Cuk: 0,00g Ca: 251,96mg
Tízórai	Körte, Ásványviz E: 47,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 38,33mg	Ásványviz, Tejszelet E: 23,23kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 3,87g Só: 0,13g Zsír: 1,56g Feh.: 0,63g Cuk: 8,90g Ca: 102,35mg	Multilé, Ásványviz E: 63,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,00g Só: 0,03g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 24,20mg	Körte, Ásványviz E: 47,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 38,33mg	Almalé, Ásványviz E: 42,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,05g Só: 0,00g Zsír: 0,15g Feh.: 0,75g Cuk: 9,75g Ca: 25,56mg
Ebéd	Paprikásburgonya S ^{1,3,6,10} , Ásványviz, Csemege uborka E: 240,59kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 32,49g Só: 0,38g Zsír: 4,75g Feh.: 16,11g Cuk: 0,00g Ca: 45,62mg	Rakott karfiol ⁷ , Ásványviz, Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 262,06kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 24,65g Só: 0,38g Zsír: 8,11g Feh.: 14,40g Cuk: 0,00g Ca: 87,36mg	Betyáros Zöldbableves ^{1,3,7} , Ásványviz, Kakaós kalács S ^{1,3,7} E: 428,26kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 65,21g Só: 0,86g Zsír: 11,86g Feh.: 56,12g Cuk: 22,93g Ca: 118,31mg	Sült csirkecomb, Párolt rizs, Ásványviz, Vegyesvágot E: 419,29kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 45,37g Só: 0,62g Zsír: 15,14g Feh.: 15,45g Cuk: 0,00g Ca: 44,86mg	Debreceni aprópecsenye ⁶ , Tészta köret ^{1,3} , Ásványviz E: 328,53kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 37,79g Só: 1,67g Zsír: 7,23g Feh.: 17,48g Cuk: 0,00g Ca: 48,64mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Újhagyma, Liga margarin csészés, Tea, Trappista sajt ⁷ E: 211,19kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 22,12g Só: 0,04g Zsír: 8,45g Feh.: 10,04g Cuk: 5,00g Ca: 169,00mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Liga margarin csészés, Tea E: 180,03kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 23,76g Só: 0,03g Zsír: 5,50g Feh.: 6,84g Cuk: 5,00g Ca: 19,62mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , tej 2/8% ⁷ E: 250,81kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 27,20g Só: 0,18g Zsír: 10,31g Feh.: 10,58g Cuk: 0,00g Ca: 253,65mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Párizsi ⁶ , Kigyóuborka, Vaj ⁷ , tej 2/8% ⁷ E: 307,01kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 26,72g Só: 0,23g Zsír: 15,81g Feh.: 12,83g Cuk: 0,00g Ca: 263,89mg	Banán, Tejszelet E: 117,73kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 25,65g Só: 0,18g Zsír: 1,65g Feh.: 1,80g Cuk: 8,90g Ca: 83,55mg
Energia:	620,31kcal	690,90kcal	893,45kcal	969,90kcal	752,60kcal
Zsír:	15,51g	25,28g	24,45g	35,95g	19,25g
Telített zsírsav:	5,85g	11,13g	9,79g	9,54g	10,21g
Fehérje:	30,18g	28,79g	71,55g	57,08g	30,15g
Szénhidrát:	87,99g	78,53g	133,92g	109,06g	105,73g
Összes cukor:	13,59g	19,89g	27,92g	5,00g	18,65g
Só:	0,70g	0,69g	1,69g	1,16g	2,34g
Ca:	253,24mg	357,44mg	413,18mg	450,75mg	409,71mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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