

Étkezés	2025.04.28 Hétfő	2025.04.29 Kedd	2025.04.30 Szerda	2025.05.02 Péntek
Reggeli	Kifli ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 143,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 19,08g Só: 0,38g Zsír: 4,58g Feh.: 6,23g Cuk: 9,75g Ca: 156,62mg	Croissant sajtos ^{1,3,7} , Tea E: 54,34kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,46g Só: 0,01g Zsír: 41,37g Feh.: 9,34g Cuk: 5,00g Ca: 0,29mg	Hamburger S ^{1,3,6,7,10} , Tea E: 357,89kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 22,89g Só: 0,36g Zsír: 14,32g Feh.: 8,88g Cuk: 5,00g Ca: 13,45mg	
Tízórai	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	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	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	
Ebéd	Finomfőzelék S ^{1,7} , Sült virsli, Ásványviz E: 233,43kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 17,61g Só: 0,13g Zsír: 12,75g Feh.: 11,38g Cuk: 10,88g Ca: 82,26mg	Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3} , Ásványviz, Félbarna kenyér ¹ E: 344,48kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 50,07g Só: 0,56g Zsír: 4,99g Feh.: 26,85g Cuk: 8,99g Ca: 54,39mg	Brassói aprópecsenye, Tört burgonya, Ásványviz E: 285,90kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 27,12g Só: 0,70g Zsír: 5,00g Feh.: 13,61g Cuk: 0,00g Ca: 47,27mg	
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Kigyóúborborka, Zala felvágott ⁶ , Liga margarin csészés, Tea E: 175,54kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 23,03g Só: 0,04g Zsír: 5,47g Feh.: 6,84g Cuk: 5,00g Ca: 19,94mg	Retek, Natur sajtkrém ⁷ , tej 2/8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ E: 280,31kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 30,78g Só: 0,54g Zsír: 12,03g Feh.: 11,37g Cuk: 0,00g Ca: 273,85mg	Alma, tej 2/8% ⁷ , Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 275,24kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 33,86g Só: 0,17g Zsír: 11,63g Feh.: 8,01g Cuk: 2,70g Ca: 253,06mg	
Energia:	647,32kcal	721,33kcal	966,74kcal	0,00kcal
Zsír:	22,89g	58,67g	31,22g	0,00g
Telített zsírsav:	9,90g	7,12g	8,47g	0,00g
Fehérje:	25,63g	48,20g	30,85g	0,00g
Szénhidrát:	81,51g	99,12g	94,67g	0,00g
Összes cukor:	25,62g	13,99g	7,69g	0,00g
Só:	0,60g	1,11g	1,24g	0,00g
Ca:	288,41mg	373,43mg	352,11mg	0,00mg

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