

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tojáskrém ^{3,10} E: 159kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lilahagyma E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Mézes-Delmás kenyér ¹ E: 283kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 53g, Cuk: 16g, Só: 1,3g	Kakaó ⁷ E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 0,4g Sajtos kalácska E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Gyümölcsstea (erdei) E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Teljeskiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Lazacos pástétom ^{4,6,10} E: 39kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Trappistasajt-krém ⁷ E: 151kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Korpás kenyér ¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldségleves ⁹ E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g halgaluskával ^{1,3,4} E: 102kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paprikás burgonya E: 472kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 7g, Feh.: 17g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Brokkolikrémleves ^{1,7} E: 270kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,8g kenyérkockával ¹ E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Csirkés-zöldséges paella E: 432kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Cékla saláta E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk: 6g, Só: 0,6g	Palócleves ^{1,7} E: 291kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Lekváros bukta ^{1,3,7} E: 501kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 97g, Cuk: 5g, Só: 0,6g Mandarin E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fejtett bableves ^{1,9} E: 207kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Vadas sertéstokány ^{1,7,9,10} E: 301kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 15g, Cuk: 3g, Só: 1,8g Tészta köret ^{1,3} E: 330kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Májgaluska leves ^{1,3} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Finomfőzelék ^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk: 6g, Só: 0,4g Sült csirkemell csíkok E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Félbarna kenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Hosszú zsemle ¹ E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Májusi csemege ⁶ E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Ráma margarin E: 106kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Ausztria szalámi E: 93kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sötét zsemle ¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldfűszeres krém ⁷ E: 115kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér ¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medve sajt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kifli ¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 10g, Só: 0,4g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Energia:	1 525,08kcal	1 517,24kcal	1 557,91kcal	1 411,00kcal	1 414,31kcal
Zsír:	62,14g	60,65g	41,19g	42,19g	44,51g
Telített zsírsav:	15,12g	12,12g	7,09g	5,63g	13,12g
Fehérje:	54,79g	56,55g	55,05g	66,82g	72,24g
Szénhidrát:	183,53g	181,73g	234,64g	187,54g	177,40g
Hozzáadott cukor:	9,99g	21,96g	23,85g	13,49g	16,05g
Só:	6,54g	5,80g	4,48g	6,52g	6,28g
Ca:	238,09mg	534,67mg	495,07mg	772,19mg	790,47mg

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. Csillagfűrt