

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g Vadász felvágott E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Só: 0,7g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Tejeskávé⁷ E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 21g, Só: 0,2g Briós^{1,3,7} E: 172kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g sonka szelet E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,3g Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g Zsemle^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 50g, Só: 0,5g	
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Só: 0,0g Milánói makaróni^{1,7} E: 311kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 32g, Só: 2,0g	Zöldborsóleves¹ E: 104kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Só: 0,8g Sült csirkecomb E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g savanyúság E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g	Sertésraguleves tormás^{1,7,9} E: 247kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 10g, Só: 0,9g Szilvásgombóc^{1,3} E: 330kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 65g, Só: 1,2g	Zöldbableves^{1,7} E: 157kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,8g Rántott szelet^{1,3} E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Só: 0,9g Petrezselymes burgonya E: 149kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Só: 0,6g	
Uzsonna	Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 207kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, Só: 0,0g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Csemege uborkás tojáskrém^{3,7,10} E: 97kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Só: 0,3g Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g	Húsvéti müzliszelet^{1,5} E: 96kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Só: 0,0g gyümölcs E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g	Kifli^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g kockasajt⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g	
Energia:	906,93kcal	978,34kcal	963,03kcal	967,18kcal	0,00kcal
Zsír:	37,65g	32,82g	33,18g	29,21g	0,00g
Telített zsírsav:	10,18g	9,10g	4,06g	5,68g	0,00g
Fehérje:	34,14g	43,87g	25,86g	35,37g	0,00g
Szénhidrát:	100,38g	125,39g	132,61g	132,22g	0,00g
Só:	3,23g	2,78g	3,12g	3,36g	0,00g
Ca:	164,41mg	283,22mg	181,51mg	344,62mg	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

A változás jogát fenntartjuk!