

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Toast sonka, tv paprika, Magyaros vajkrém ₇ , Gyümölcs tea, félbarna kenyér _{1,3,7} E: 266kcal Tel.zsír.: 0g CH: 41g Só: 1,4g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 20mg	Teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , Paprikás szalámi, Rama harmónia, Kakaó ₇ E: 262kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 19g Ca: 192mg	tejes kifli _{1,3} , Gyümölcsjoghurt, Citromos tea E: 204kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 20g Ca: 136mg	Vajas-mézes zsemle _{1,3,7} , Tej ₇ E: 191kcal Tel.zsír.: 5g CH: 17g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 5g Cuk.: 17g Ca: 178mg	Körözött túró ₇ , Csipkebogyó tea, félbarna kenyér _{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 222kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 1,4g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 6g Ca: 37mg
Tízórai	Ivólé E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 3mg	Cseresznye befőtt E: 65kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 14g Ca: 16mg	Szőlő E: 73kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 16g Ca: 25mg	Alma, Sült sütötök E: 152kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 32g Ca: 71mg	Banán E: 105kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 24g Ca: 6mg
Ebéd	Zöldségleves _{1,3,9} , Dino falat _{1,3} , Burgonya főzelék _{1,7} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 472kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 1,7g Zsír: 24g Feh.: 15g Cuk.: 3g Ca: 50mg	Tejszínes-kukoricás csirkeragu _{1,7} , Párolt rizs, Félb.kenyér ebéd- gyermek _{1,3,7} , zab-rudi _{5,7} E: 362kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 19mg	Újházi húsleves _{1,3,9} , Tejbedara kakaó szórattal _{1,7} E: 421kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 1,1g Zsír: 19g Feh.: 15g Cuk.: 32g Ca: 278mg	activia 0,1, Petrezselymes tört burgonya, Sajtfelfújt _{1,7,8} E: 417kcal Tel.zsír.: 8g CH: 46g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 11g Ca: 380mg	Fodroskocka leves _{1,3,9} , Rántott csirkemell _{1,3} , Meggyszósz _{1,7} , Félb.kenyér ebéd-gyermek _{1,3,7} E: 461kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 22g Cuk.: 19g Ca: 97mg
Uzsonna	Croissant, tej ₇ E: 90kcal Tel.zsír.: 2g CH: 8g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 180mg	Kométa párizsi ₆ , Jégسالáta tó, u, félbarna kenyér _{1,3,7} , natúr sajtkrém ₇ E: 246kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,7g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 40mg	Teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , Húspástétom _{1,6} , Paradicsom, Trappista sajt ₇ E: 177kcal Tel.zsír.: 2g CH: 21g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 75mg	kígyóuborka, Májusi csemege _{1,6} , multis delma, kenyér _{1,3,7} E: 224kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 1,7g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Padlizsánkrém ₇ , kockasajt ₇ , burgonyás kenyér _{1,3,7} E: 148kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 1,0g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 16mg
Energia:	851,22kcal	935,08kcal	874,39kcal	984,16kcal	936,29kcal
Zsír:	34,88g	26,79g	28,80g	36,33g	19,49g
Telített zsírsav:	6,61g	6,33g	7,98g	15,30g	4,98g
Fehérje:	31,37g	34,85g	31,18g	34,49g	38,26g
Szénhidrát:	100,28g	139,85g	120,86g	127,81g	149,27g
Cukor:	16,86g	24,53g	36,08g	51,36g	35,04g
Só:	3,29g	3,72g	2,64g	3,33g	3,77g
Ca:	252,20mg	267,08mg	514,55mg	648,49mg	156,20mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!