

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Reggeli	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tej ₇ E: 331kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 231mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Karamellás tej ₇ , Mediterrán túrókrém ₇ E: 347kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 11g Ca: 274mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} , Zöldárú paprika, Tea - gyümölcs E: 258kcal Tel.zsír.: 6g CH: 23g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 5g Ca: 219mg	Félbarna kenyér csirkemellsonka uborka margarin _{1,6} , Tea E: 174kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 10g Cuk.: 5g Ca: 8mg	Magvaskenyér _{1,6} , Párizsikrém ₆ , Zöldárú paprika, Tej ₇ E: 249kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 240mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg	Körte befőtt E: 87kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 21g Ca: 6mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 165kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 18g Ca: 18mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Főtt tojás ₃ , Karálbézfőzelék _{1,7} E: 237kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 3g Ca: 100mg	Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 277kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,2g Zsír: 8g Feh.: 16g Cuk.: 1g Ca: 36mg	Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Tészta köret _{1,3} E: 367kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 25g Cuk.: 5g Ca: 25mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 296kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 12g Feh.: 18g Cuk.: 5g Ca: 76mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütv _{1,3,4,7} , Párolt rizs, Párolt sárgarépa E: 430kcal Tel.zsír.: 2g CH: 62g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 54mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Tej ₇ E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg	Habos puding vaníliás ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	gépsonka, Zöldárú paprika, Margarin, Kenyer ₁ E: 294kcal Tel.zsír.: 5g CH: 23g Só: 0,4g Zsír: 18g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	847,19kcal	897,11kcal	911,54kcal	858,75kcal	920,93kcal
Zsír:	30,71g	23,24g	33,83g	32,82g	31,49g
Telített zsírsav:	3,36g	3,62g	11,89g	6,25g	3,60g
Fehérje:	36,20g	36,40g	46,35g	38,51g	35,57g
Szénhidrát:	103,88g	129,24g	100,98g	98,99g	127,17g
Cukor:	9,58g	10,05g	18,11g	22,51g	6,46g
Só:	0,93g	0,51g	1,95g	1,24g	1,40g
Ca:	568,53mg	320,60mg	100,39mg	311,39mg	

A változtatás jogát fenntartjuk!

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