

| Étkezés | 2024.04.08 Hétfő | 2024.04.09 Kedd | 2024.04.10 Szerda | 2024.04.11 Csütörtök | 2024.04.12 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| Reggeli | Tejbedara* kakaó szóráttal [1,7] E: 204kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,91g Só: 0,27g Zsír: 3,23g Feh.: 6,61g H.Cuk: 10,99g Ca: 231,48mg | Magyaros vajkrém* [7], Kígyóborka*, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 255kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 35,27g Só: 0,27g Zsír: 10,76g Feh.: 11,76g H.Cuk: g Ca: 253,50mg | Paradicsom, Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgarépával, Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 226kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 32,21g Só: 0,40g Zsír: 6,11g Feh.: 10,00g H.Cuk: g Ca: 260,85mg | Tej 2,8% [7], Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,28g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg | Tojáskrém* [3,7,10], Paprika*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 251kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 26,73g Só: 0,49g Zsír: 10,16g Feh.: 12,97g H.Cuk: g Ca: 264,58mg |
| Tízórai | Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg | Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg | Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg | Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg | Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg |
| Ebéd | Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Vajgaluska leves [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7], Fűszeres csirkecsikok* E: 333kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 37,02g Só: 0,44g Zsír: 8,98g Feh.: 24,93g H.Cuk: g Ca: 112,82mg | Csontleves [9], Tavasz tarhonyás hús [1] E: 301kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 39,67g Só: 0,28g Zsír: 8,39g Feh.: 16,27g H.Cuk: g Ca: 62,67mg | Burgonyaleves* zöldséges [1,3], Natúr sertéskaraj [1], Sütőtökfőzelék püré [1,7] E: 359kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 43,65g Só: 0,23g Zsír: 12,49g Feh.: 16,83g H.Cuk: g Ca: 88,03mg | Magyaros* karfiolleves tésztával [1,3,9], Gombás csirkeragu* [1], Párolt rizs E: 431kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 60,32g Só: 0,29g Zsír: 10,58g Feh.: 22,36g H.Cuk: g Ca: 49,05mg | Sertésraguleves [1,3,9], Dejós tészta* [1,8] E: 384kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 55,95g Só: 0,32g Zsír: 9,26g Feh.: 18,54g H.Cuk: 2,50g Ca: 38,45mg |
| Uzsonna | Paprika*, Margarin*, Diákcsemege szalámi*, Tej (2 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 330kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 30,99g Só: 0,36g Zsír: 15,88g Feh.: 15,84g H.Cuk: g Ca: 252,91mg | Tej 2,8% (1 dl) [7], Kakaós csiga [1,3,7] E: 325kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 37,33g Só: 0,48g Zsír: 15,55g Feh.: 7,98g H.Cuk: g Ca: 120,00mg | Natúr joghurt* [7], Kifli [1,7] E: 206kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,70g Só: 0,19g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g H.Cuk: g Ca: 188,44mg | Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 183kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 19,35g Só: 0,31g Zsír: 8,21g Feh.: 8,02g H.Cuk: g Ca: 134,89mg | Májkrém* [6,11], Kígyóborka*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 26,99g Só: 0,24g Zsír: 10,09g Feh.: 11,76g H.Cuk: g Ca: 166,84mg |
| Energia: | 898,21kcal | 918,42kcal | 875,12kcal | 916,91kcal | 924,75kcal |
| Zsír: | 28,46g | 34,88g | 24,36g | 31,19g | 29,77g |
| Telített zsírsav: | 6,61g | 5,75g | 6,95g | 6,75g | 7,72g |
| Fehérje: | 49,74g | 36,55g | 36,73g | 41,73g | 43,90g |
| Szénhidrát: | 109,22g | 119,92g | 124,91g | 114,62g | 118,49g |
| Hozzáadott cukor: | 10,99g | g | g | g | 2,50g |
| Só: | 1,07g | 1,03g | 0,87g | 0,88g | 1,06g |
| Ca: | 606,66mg | 475,59mg | 542,12mg | 458,14mg | 490,58mg |

| Étkezés | 2024.04.08 Hétfő | 2024.04.09 Kedd | 2024.04.10 Szerda | 2024.04.11 Csütörtök | 2024.04.12 Péntek |
|-------------------|---|--|---|---|---|
| Reggeli | Tejbedara* kakaó szóráttal [1,7] E: 204kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,91g Só: 0,27g Zsír: 3,23g Feh.: 6,61g H.Cuk: 10,99g Ca: 231,48mg | Magyaros vajkrém* [7], Kígyóborka*, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1] E: 255kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 35,27g Só: 0,27g Zsír: 10,76g Feh.: 11,76g H.Cuk: g Ca: 253,50mg | Paradicsom, Tej 2,8% [7], Reszelt alma sárgaréppával, Teljes kiőrlésű zsemle* [1] E: 226kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 32,21g Só: 0,40g Zsír: 6,11g Feh.: 10,00g H.Cuk: g Ca: 260,85mg | Tej 2,8% [7], Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,78g Só: 0,28g Zsír: 11,86g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg | Tojáskrém* [3,7,10], Paprika*, Tej 2,8% [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1] E: 251kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 26,73g Só: 0,49g Zsír: 10,16g Feh.: 12,97g H.Cuk: g Ca: 264,58mg |
| Tízórai | Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg | Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg | Banán E: 84kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg | Kiwi E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g H.Cuk: g Ca: 34,20mg | Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg |
| Ebéd | Teljes kiőrlésű kenyér ebéd [1], Vajgaluska leves [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7], Fűszeres csirkecsikok* E: 333kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 37,02g Só: 0,44g Zsír: 8,98g Feh.: 24,93g H.Cuk: g Ca: 112,82mg | Csontleves [9], Tavaszai tarhonyás hús [1] E: 301kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 39,67g Só: 0,28g Zsír: 8,39g Feh.: 16,27g H.Cuk: g Ca: 62,67mg | Burgonyaleves* zöldséges [1,3], Natúr sertéskaraj [1], Sütőtökfőzelék püré [1,7] E: 359kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 43,65g Só: 0,23g Zsír: 12,49g Feh.: 16,83g H.Cuk: g Ca: 88,03mg | Magyaros* karfiolleves tésztával [1,3,9], Gombás csirkeragu* [1], Párolt rizs E: 431kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 60,32g Só: 0,29g Zsír: 10,58g Feh.: 22,36g H.Cuk: g Ca: 49,05mg | Sertésraguleves [1,3,9], Dejós tészta* [1,8] E: 384kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 55,95g Só: 0,32g Zsír: 9,26g Feh.: 18,54g H.Cuk: 2,50g Ca: 38,45mg |
| Uzsonna | Paprika*, Margarin*, Diákcsemege szalámi*, Tej (2 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 330kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 30,99g Só: 0,36g Zsír: 15,88g Feh.: 15,84g H.Cuk: g Ca: 252,91mg | Tej 2,8% (1 dl) [7], Kakaós csiga [1,3,7] E: 325kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 37,33g Só: 0,48g Zsír: 15,55g Feh.: 7,98g H.Cuk: g Ca: 120,00mg | Natúr joghurt* [7], Kifli [1,7] E: 206kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,70g Só: 0,19g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g H.Cuk: g Ca: 188,44mg | Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 183kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 19,35g Só: 0,31g Zsír: 8,21g Feh.: 8,02g H.Cuk: g Ca: 134,89mg | Májkrém* [6,11], Kígyóborka*, Tej 2,8% (1 dl) [7], Korpás zsemle [1] E: 247kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 26,99g Só: 0,24g Zsír: 10,09g Feh.: 11,76g H.Cuk: g Ca: 166,84mg |
| Energia: | 898,21kcal | 918,42kcal | 875,12kcal | 916,91kcal | 924,75kcal |
| Zsír: | 28,46g | 34,88g | 24,36g | 31,19g | 29,77g |
| Telített zsírsav: | 6,61g | 5,75g | 6,95g | 6,75g | 7,72g |
| Fehérje: | 49,74g | 36,55g | 36,73g | 41,73g | 43,90g |
| Szénhidrát: | 109,22g | 119,92g | 124,91g | 114,62g | 118,49g |
| Hozzáadott cukor: | 10,99g | g | g | g | 2,50g |
| Só: | 1,07g | 1,03g | 0,87g | 0,88g | 1,06g |
| Ca: | 606,66mg | 475,59mg | 542,12mg | 458,14mg | 490,58mg |

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. Csillagfürt