

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Tízórai		Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, toast kenyér _{1,6,7} E: 328kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 18g H.Cuk: 1g Ca: 227mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 275kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 232mg	Tej ₇ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 326kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 240mg
Ebéd		Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 527kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 2,0g Zsír: 27g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 113mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 561kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 1,7g Zsír: 19g Feh.: 33g H.Cuk: 1g Ca: 121mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 573kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 28g H.Cuk: 4g Ca: 143mg	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 498kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,2g Zsír: 25g Feh.: 20g H.Cuk: 4g Ca: 86mg
Uzsonna		Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 5mg	zöldség, kifli _{1,3} , natúr sajtkrém ₇ , tökmag E: 258kcal Tel.zsír.: 7g CH: 22g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 48mg	Túrókrém ₇ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 207kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 34mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 13g H.Cuk: 15g Ca: 71mg
Energia:	kcal	1 041,75kcal	1 094,54kcal	1 105,94kcal	1 081,66kcal
Zsír:	g	38,36g	41,85g	37,61g	40,44g
Telített zsírsav:	g	7,14g	12,19g	7,53g	9,60g
Fehérje:	g	44,84g	55,19g	49,01g	48,23g
Szénhidrát:	g	123,65g	116,38g	135,91g	139,61g
Hozzáadott cukor:	g	1,00g	1,00g	4,00g	18,98g
Só:	g	3,15g	3,06g	1,46g	1,16g
Ca:	mg	345,59mg	400,68mg	404,61mg	397,38mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt