

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagyűjő hügli _{1,6} E: 254kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 228mg	Kakaó ₇ , magyaros vajkrém ₇ , zöldség, tökmag, tk kenyér ₁ E: 386kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 11g H.Cuk: 16g Ca: 131mg	Tojásrántotta ₃ , zöldség, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 19g H.Cuk: g Ca: 190mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 309kcal Tel.zsír.: 6g CH: 36g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 258mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 252kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 10g H.Cuk: 7g Ca: 231mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapros-tejfölös) _{1,7} , Sólet fűstöl tarjával ₁ , tk kenyér ₁ E: 430kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 3,0g Zsír: 12g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 76mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepaprikás ₇ , Tészta köret _{1,3} E: 522kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 1,6g Zsír: 19g Feh.: 25g H.Cuk: g Ca: 98mg	Paradicsomleves _{1,9} , töltött panírozott halfilé _{1,3,4} , hasábburgonya E: 546kcal Tel.zsír.: 1g CH: 73g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 22g H.Cuk: 4g Ca: 31mg	Gulyásleves csipetkével _{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) _{1,3} E: 523kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 1,9g Zsír: 11g Feh.: 22g H.Cuk: 17g Ca: 52mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) _{1,7} , Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal _{1,7} E: 415kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 15g H.Cuk: 4g Ca: 126mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 285kcal Tel.zsír.: 7g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 181mg	Körözött ₇ , zöldség, kifli _{1,3} E: 183kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 32mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 219kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 4mg	Kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: 10g Ca: 161mg	kakaós csiga _{1,3,7} E: 421kcal Tel.zsír.: g CH: 64g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	968,70kcal	1 090,60kcal	1 066,82kcal	1 031,31kcal	1 088,60kcal
Zsír:	29,75g	43,62g	31,88g	27,09g	37,61g
Telített zsírsav:	12,15g	6,15g	5,40g	10,86g	6,65g
Fehérje:	40,47g	43,51g	50,98g	43,05g	32,23g
Szénhidrát:	129,10g	124,56g	138,64g	149,02g	150,58g
Hozzáadott cukor:	g	16,33g	4,00g	26,25g	10,51g
Só:	4,48g	2,20g	2,96g	3,94g	1,75g
Ca:	484,97mg	260,02mg	224,76mg	470,45mg	357,31mg

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