

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 345kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 388mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Vaniliás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 291kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: 1g Ca: 209mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 293kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 243mg	Karamellás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 398kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 11g H.Cuk: 15g Ca: 205mg	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 311kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 240mg
Ebéd	Meggyleves _{1,7} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,10} , Párolt rizs E: 480kcal Tel.zsír.: 4g CH: 62g Só: 1,1g Zsír: 15g Feh.: 22g H.Cuk: 7g Ca: 89mg	Magyaros zöldborsóleves _{1,3} , Bolognai makaróni _{1,7} E: 486kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 106mg	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Majonézes kukorica saláta fél adag _{3,7,10} E: 462kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 23g Feh.: 27g H.Cuk: 1g Ca: 54mg	Bécsi krémleves _{7,9} , Piritott magvak, Fejlesztettbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ E: 466kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 25g Feh.: 26g H.Cuk: g Ca: 102mg	Csontleves ₉ , Sertéspörkölt, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 457kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 1,1g Zsír: 16g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 83mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 248kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 10g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 121mg	Zsemle _{1,3,7} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 194kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,1g Zsír: 3g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 44mg	Kifli _{1,3} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 146kcal Tel.zsír.: 0g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 3g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 14mg	Zsemle _{1,3,7} , Padlizsánkrém ₇ , zöldség E: 156kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 1g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 22mg	kakaós csiga _{1,3,7} E: 316kcal Tel.zsír.: g CH: 48g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 073,79kcal	970,73kcal	900,09kcal	1 020,10kcal	1 083,39kcal
Zsír:	34,12g	36,29g	34,36g	40,35g	37,49g
Telített zsírsav:	12,68g	7,15g	7,69g	5,83g	5,40g
Fehérje:	41,41g	43,84g	46,81g	42,46g	45,26g
Szénhidrát:	143,63g	112,46g	95,54g	115,22g	140,85g
Hozzáadott cukor:	7,49g	1,00g	0,80g	14,99g	g
Só:	3,26g	3,18g	2,81g	2,27g	2,41g
Ca:	597,69mg	360,02mg	310,27mg	329,49mg	323,02mg

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