

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: 382kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 1,1g Zsír: 11g Feh.: 21g H.Cuk: 1g Ca: 308mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 352kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 291mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 372kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,8g Zsír: 16g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 285mg	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 372kcal Tel.zsír.: 7g CH: 39g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 298mg
Ebéd		Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 648kcal Tel.zsír.: 5g CH: 62g Só: 2,5g Zsír: 34g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 142mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 695kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 2,0g Zsír: 23g Feh.: 41g H.Cuk: 1g Ca: 157mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 738kcal Tel.zsír.: 6g CH: 92g Só: 0,6g Zsír: 24g Feh.: 35g H.Cuk: 6g Ca: 177mg	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 609kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 0,2g Zsír: 30g Feh.: 24g H.Cuk: 6g Ca: 108mg
Uzsonna		Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 7mg	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: 222kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 44mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 362kcal Tel.zsír.: 2g CH: 58g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 15g H.Cuk: 18g Ca: 84mg
Energia:	kcal	1 223,04kcal	1 305,01kcal	1 331,62kcal	1 342,70kcal
Zsír:	g	48,43g	49,06g	44,66g	52,34g
Telített zsírsav:	g	9,51g	13,84g	9,61g	13,23g
Fehérje:	g	51,91g	68,28g	59,87g	56,83g
Szénhidrát:	g	139,23g	138,98g	164,79g	170,36g
Hozzáadott cukor:	g	1,50g	1,50g	5,99g	23,98g
Só:	g	3,64g	3,66g	1,81g	1,49g
Ca:	mg	456,97mg	496,06mg	505,88mg	490,59mg

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