

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 gabonagyógyó hügli _{1,6} E: 278kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 285mg	Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , magyaros vajkrém ₇ , zöldség, tökmag E: 490kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 16g H.Cuk: 19g Ca: 248mg	Főtt tojás ₃ , zöldség, tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 272kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 181mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ , zöldség E: 334kcal Tel.zsír.: 7g CH: 39g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 315mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 322kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 11g H.Cuk: 8g Ca: 232mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapros-tejfölös) _{1,7} , Sólet füstöl tarjával ₁ , tk kenyér ₁ E: 532kcal Tel.zsír.: 4g CH: 74g Só: 3,7g Zsír: 15g Feh.: 23g H.Cuk: g Ca: 99mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepaprikás ₇ , Tészta köret _{1,3} E: 640kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 2,1g Zsír: 25g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 125mg	Paradicsomleves _{1,9} , töltött panírozott halfilé _{1,3,4} , hasábburgonya E: 578kcal Tel.zsír.: 1g CH: 78g Só: 1,5g Zsír: 18g Feh.: 23g H.Cuk: 6g Ca: 32mg	Gulyásleves csipetkével _{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) _{1,3} E: 655kcal Tel.zsír.: 3g CH: 105g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 27g H.Cuk: 21g Ca: 68mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) _{1,7} , Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal _{1,7} E: 528kcal Tel.zsír.: 5g CH: 64g Só: 0,9g Zsír: 21g Feh.: 18g H.Cuk: 6g Ca: 158mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 303kcal Tel.zsír.: 7g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 181mg	Körözött ₇ , zöldség, kifli _{1,3} E: 204kcal Tel.zsír.: 3g CH: 23g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 41mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 250kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,5g Zsír: 7g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 6mg	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:	1 113,41kcal	1 333,10kcal	1 100,20kcal	1 187,43kcal	1 270,88kcal
Zsír:	35,86g	52,41g	30,78g	30,16g	44,55g
Telített zsírsav:	14,17g	8,61g	5,36g	11,64g	8,26g
Fehérje:	47,02g	54,25g	50,36g	48,81g	37,27g
Szénhidrát:	144,70g	153,73g	148,36g	174,99g	174,41g
Hozzáadott cukor:	g	19,10g	5,99g	30,75g	14,14g
Só:	5,21g	3,01g	3,00g	4,49g	2,29g
Ca:	564,71mg	414,47mg	220,06mg	543,02mg	390,44mg

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