

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek
Reggeli		Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, pulykamell sonka, toast kenyér ^{1,6,7} E: 239kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 14g H.Cuk: 0g Ca: 166mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 242mg	tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 251kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	Főtt tojás ³ , tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ E: 298kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 16g H.Cuk: g Ca: 250mg
Tízórai		Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	gyümölcs joghurt ⁷ E: 89kcal Tel.zsír.: 2g CH: 8g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 4g H.Cuk: 10g Ca: 152mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd		Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 76mg	Sertés apró ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 298kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 75mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirke apró, Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 334kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 19g H.Cuk: 6g Ca: 89mg	Olasz paradicsomleves ^{1,7} , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 19g Feh.: 16g H.Cuk: 2g Ca: 65mg
Uzsonna		Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 3mg	zöldség, kifli ^{1,3} , tökmag, natúr sajtkrém ⁷ E: 202kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 26mg	Túrókrém ⁷ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 24mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: 10g Ca: 58mg
Energia:	kcal	796,70kcal	896,27kcal	866,71kcal	935,99kcal
Zsír:	g	27,69g	29,01g	29,34g	32,45g
Telített zsírsav:	g	4,75g	8,04g	6,01g	7,77g
Fehérje:	g	34,66g	36,88g	36,98g	43,06g
Szénhidrát:	g	97,02g	116,31g	107,22g	124,56g
Hozzáadott cukor:	g	0,50g	g	15,74g	11,99g
Só:	g	1,59g	1,90g	1,54g	1,15g
Ca:	mg	255,08mg	342,12mg	265,44mg	382,79mg

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