

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Reggeli	csokoládés gabonagolyó hügli ^{1,6} , tej ⁷ E: 277kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 240mg	Kakaó ⁷ , magyaros vajkrém ⁷ , zöldség, tökmag, tk kenyér ¹ E: 398kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 0,5g Zsír: 23g Feh.: 14g H.Cuk: 2g Ca: 253mg	Főtt tojás ³ , zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 194kcal Tel.zsír.: 2g CH: 22g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 130mg	tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , zöldség, tej ⁷ E: 333kcal Tel.zsír.: 8g CH: 36g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 270mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 6g H.Cuk: 5g Ca: 122mg
Tízórai	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	sárgarépa hasáb E: 12kcal Tel.zsír.: 0g CH: 2g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	Narancs 100%-ps E: 102kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 22mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapros- tejfölös) ^{1,7} , Sólet füstöl tarjával ¹ , tk kenyér ¹ E: 308kcal Tel.zsír.: 1g CH: 51g Só: 1,4g Zsír: 6g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 57mg	Csirkepaprikás ⁷ , Tészta köret ^{1,3} E: 328kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,6g Zsír: 11g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 35mg	töltött panírozott halfilé ^{1,3,4} , hasáburgonya E: 437kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 24mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 375kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 17g H.Cuk: 11g Ca: 38mg	Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal ^{1,7} E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 78mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 267kcal Tel.zsír.: 6g CH: 26g Só: 1,3g Zsír: 11g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 180mg	Körözött ⁷ , zöldség, kifli ^{1,3} E: 164kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 22mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 2mg	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:	899,46kcal	901,39kcal	921,08kcal	938,11kcal	900,85kcal
Zsír:	24,33g	38,02g	21,70g	27,46g	29,29g
Telített zsírsav:	10,92g	6,04g	3,67g	11,80g	4,18g
Fehérje:	34,18g	39,18g	40,82g	38,22g	25,11g
Szénhidrát:	130,31g	94,69g	133,05g	129,70g	130,22g
Hozzáadott cukor:	g	1,56g	g	20,75g	5,43g
Só:	2,87g	1,22g	2,25g	3,29g	1,38g
Ca:	491,18mg	323,73mg	178,64mg	477,96mg	209,51mg

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