

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: 417kcal Tel.zsír.: 5g CH: 48g Só: 1,1g Zsír: 14g Feh.: 22g H.Cuk: 2g Ca: 342mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 383kcal Tel.zsír.: 5g CH: 42g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 22g H.Cuk: g Ca: 293mg	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 , zöldség, tk kenyér ₁ E: 386kcal Tel.zsír.: 9g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 19g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 299mg
Ebéd		Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 768kcal Tel.zsír.: 6g CH: 73g Só: 3,3g Zsír: 40g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 172mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 795kcal Tel.zsír.: 3g CH: 86g Só: 2,5g Zsír: 27g Feh.: 47g H.Cuk: 2g Ca: 180mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 837kcal Tel.zsír.: 6g CH: 106g Só: 0,7g Zsír: 27g Feh.: 39g H.Cuk: 8g Ca: 201mg	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 721kcal Tel.zsír.: 5g CH: 85g Só: 0,3g Zsír: 36g Feh.: 28g H.Cuk: 8g Ca: 130mg
Uzsonna		Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 197kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 8mg	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: 226kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 48mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 426kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 18g H.Cuk: 20g Ca: 95mg
Energia:	kcal	1 382,27kcal	1 436,66kcal	1 435,04kcal	1 533,03kcal
Zsír:	g	57,79g	55,29g	47,99g	63,88g
Telített zsírsav:	g	11,53g	14,96g	10,42g	16,35g
Fehérje:	g	57,51g	76,47g	63,84g	63,46g
Szénhidrát:	g	152,35g	149,28g	178,72g	188,00g
Hozzáadott cukor:	g	2,00g	1,80g	7,99g	27,97g
Só:	g	4,52g	4,40g	1,93g	1,51g
Ca:	mg	521,91mg	521,21mg	534,14mg	524,32mg

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