

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	csokoládés gabonagolyó hügli ^{1,6} , tej ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 6g Feh.: 13g H.Cuk: g Ca: 342mg	Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ , magyaros vajkrém ⁷ , zöldség, tökmag E: 421kcal Tel.zsír.: 0g CH: 52g Só: 0,8g Zsír: 18g Feh.: 10g H.Cuk: 23g Ca: 52mg	Főtt tojás ³ , zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 238mg	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: 348kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 233mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapos- tejfölös) ^{1,7} , Sólet füstöl tarjával ¹ , tk kenyér ¹ E: 638kcal Tel.zsír.: 5g CH: 88g Só: 4,9g Zsír: 18g Feh.: 28g H.Cuk: g Ca: 117mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel ^{1,3,7} , Csirkepaprikás ⁷ , Tészta köret ^{1,3} E: 726kcal Tel.zsír.: 5g CH: 81g Só: 2,9g Zsír: 29g Feh.: 33g H.Cuk: g Ca: 143mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Hasábburgonya, töltött panírozott halfilé ^{1,3,4} E: 729kcal Tel.zsír.: 4g CH: 98g Só: 1,4g Zsír: 26g Feh.: 25g H.Cuk: 9g Ca: 50mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 756kcal Tel.zsír.: 3g CH: 122g Só: 3,2g Zsír: 16g Feh.: 30g H.Cuk: 25g Ca: 76mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ^{1,7} , Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal ^{1,7} E: 624kcal Tel.zsír.: 6g CH: 77g Só: 1,2g Zsír: 24g Feh.: 22g H.Cuk: 8g Ca: 189mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 343kcal Tel.zsír.: 8g CH: 30g Só: 1,5g Zsír: 17g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 181mg	Körözött ⁷ , zöldség, kifli ^{1,3} E: 223kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 53mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 8mg	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 308kcal Tel.zsír.: 2g CH: 53g Só: 1,6g Zsír: 5g Feh.: 12g H.Cuk: 10g Ca: 169mg	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:	1 284,03kcal	1 369,74kcal	1 306,78kcal	1 397,53kcal	1 393,48kcal
Zsír:	41,85g	55,51g	41,52g	33,05g	50,06g
Telített zsírsav:	16,07g	8,44g	9,06g	12,02g	9,75g
Fehérje:	54,61g	53,77g	55,97g	55,57g	40,47g
Szénhidrát:	165,63g	156,13g	172,07g	213,93g	188,87g
Hozzáadott cukor:	g	22,88g	8,99g	34,35g	17,77g
Só:	6,48g	3,77g	3,13g	5,79g	2,56g
Ca:	640,50mg	247,22mg	296,62mg	560,35mg	421,87mg

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