

Étkezés	2025.07.28 Hétfő	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: 7g Ca: 231mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, toast kenyér _{1,6,7} E: 328kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 18g H.Cuk: 1g Ca: 227mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 275kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 15g H.Cuk: g Ca: 232mg	Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , magyaros vajkrém ₇ E: 326kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg	Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , snidlinges vajkrém ₇ E: 250kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 498kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,2g Zsír: 25g Feh.: 20g H.Cuk: 4g Ca: 86mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 527kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 2,0g Zsír: 27g Feh.: 20g H.Cuk: g Ca: 113mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 561kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 1,7g Zsír: 19g Feh.: 33g H.Cuk: 1g Ca: 121mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 573kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 28g H.Cuk: 4g Ca: 143mg	Zöldségleves ₉ , Csirkemell Orly módra _{1,3,7} , Párolt rizs, Uborkasaláta E: 513kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 1,0g Zsír: 16g Feh.: 26g H.Cuk: 5g Ca: 83mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 164kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,8g Zsír: 6g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 3mg	Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 5mg	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	Padlizsánkrém ₇ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 169kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 11mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 13g H.Cuk: 15g Ca: 71mg
Energia:	1 014,81kcal	1 041,75kcal	1 094,54kcal	1 067,51kcal	1 057,84kcal
Zsír:	37,59g	38,36g	41,85g	34,91g	28,47g
Telített zsírsav:	6,78g	7,14g	12,19g	6,08g	5,63g
Fehérje:	39,54g	44,84g	55,19g	45,14g	49,12g
Szénhidrát:	136,14g	123,65g	116,38g	136,38g	145,37g
Hozzáadott cukor:	10,51g	1,00g	1,00g	4,00g	19,98g
Só:	1,88g	3,15g	3,06g	1,16g	1,89g
Ca:	320,60mg	345,59mg	400,68mg	382,20mg	382,81mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt