

Étkezés	2025.08.04 Hétfő	2025.08.05 Kedd	2025.08.06 Szerda	2025.08.07 Csütörtök	2025.08.08 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 335mg	magyaros vajkrém ⁷ , zöldség, tökmag, tk kenyér ¹ E: 269kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 7mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ , trappista sajt ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 4g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 232mg	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 202kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 1,2g Zsír: 7g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 3mg	kockasajt ⁷ , tk kenyér ¹ , tej ⁷ , zöldség E: 222kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapos- tejfölös) ^{1,7} , Sólet füstöl tarjával ¹ , tk kenyér ¹ E: 430kcal Tel.zsír.: 3g CH: 61g Só: 3,0g Zsír: 12g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 76mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel ^{1,3,7} , Csirkepörkölt, Galuska ^{1,3} E: 559kcal Tel.zsír.: 4g CH: 60g Só: 1,8g Zsír: 22g Feh.: 29g H.Cuk: g Ca: 88mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , kenyérkocka ^{1,3,7} , töltött panírozott halfilé ^{1,3,4} , hasábburgonya E: 534kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 1,6g Zsír: 18g Feh.: 26g H.Cuk: 1g Ca: 40mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 523kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 1,9g Zsír: 11g Feh.: 22g H.Cuk: 17g Ca: 52mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) ^{1,7} , Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal ^{1,7} E: 415kcal Tel.zsír.: 4g CH: 51g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 15g H.Cuk: 4g Ca: 126mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 226kcal Tel.zsír.: 5g CH: 22g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 121mg	Körözött ⁷ , zöldség, kifli ^{1,3} E: 183kcal Tel.zsír.: 2g CH: 23g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: g Ca: 32mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 219kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 4mg	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:	918,60kcal	1 010,54kcal	1 036,68kcal	923,79kcal	1 058,40kcal
Zsír:	29,05g	44,87g	32,95g	23,13g	36,12g
Telített zsírsav:	11,60g	5,88g	7,47g	6,97g	5,35g
Fehérje:	36,26g	43,92g	48,32g	38,74g	33,83g
Szénhidrát:	123,10g	101,74g	129,87g	135,70g	143,82g
Hozzáadott cukor:	g	g	0,70g	26,25g	4,00g
Só:	4,76g	2,37g	2,90g	4,18g	1,71g
Ca:	531,77mg	126,60mg	275,69mg	216,10mg	354,16mg

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