

Étkezés	2025.07.28 Hétfő	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, toast kenyér ^{1,6,7} , tej ⁷ E: 280kcal Tel.zsír.: 3g CH: 42g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 13g H.Cuk: 5g Ca: 242mg	Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, pulykamell sonka, toast kenyér ^{1,6,7} E: 239kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 7g Feh.: 14g H.Cuk: 0g Ca: 166mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 37g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 242mg	tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 251kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 12g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: mg	tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ , snidlinges vajkrém ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 12g H.Cuk: g Ca: 240mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	görögdinnye E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 19mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: g Zsír: 1g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 8mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves ^{1,7} , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 19g Feh.: 16g H.Cuk: 2g Ca: 65mg	Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 14g H.Cuk: g Ca: 76mg	Sertés apró ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 298kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 17g H.Cuk: g Ca: 75mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirke apró, Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 334kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,2g Zsír: 10g Feh.: 19g H.Cuk: 6g Ca: 89mg	Csirkemell Orly módra ^{1,3,7} , Párolt rizs, Uborkasaláta E: 359kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 20g H.Cuk: 4g Ca: 44mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 152kcal Tel.zsír.: 0g CH: 21g Só: 0,7g Zsír: 4g Feh.: 4g H.Cuk: g Ca: 1mg	Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 0g CH: 31g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 3mg	zöldség, kifli ^{1,3} , tökmag, natúr sajtkrém ⁷ E: 202kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 26mg	Padlizsánkrem ⁷ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 164kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 8mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: 10g Ca: 58mg
Energia:	852,67kcal	796,48kcal	896,27kcal	786,49kcal	903,39kcal
Zsír:	29,71g	27,53g	29,01g	23,17g	23,67g
Telített zsírsav:	5,92g	4,75g	8,04g	2,68g	5,80g
Fehérje:	33,47g	34,80g	36,88g	30,19g	41,45g
Szénhidrát:	117,32g	97,22g	116,31g	107,88g	125,44g
Hozzáadott cukor:	7,43g	0,50g	g	5,99g	13,99g
Só:	1,49g	1,59g	1,90g	0,99g	1,57g
Ca:	316,91mg	265,03mg	342,12mg	105,21mg	351,58mg

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