

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 352,16kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 53,36g Só: 0,88g Zsír: 7,54g Feh.: 15,26g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér ₁ E: 276,27kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 33,02g Só: 1,02g Zsír: 8,04g Feh.: 15,03g H.Cuk: 1,00g Ca: 227,45mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 274,80kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,22g Só: 1,01g Zsír: 7,78g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 232,16mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 498,34kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 60,33g Só: 0,16g Zsír: 24,54g Feh.: 20,05g H.Cuk: 4,00g Ca: 86,21mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 527,50kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 51,03g Só: 2,03g Zsír: 27,17g Feh.: 20,02g H.Cuk: g Ca: 113,04mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 561,39kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 61,32g Só: 1,69g Zsír: 19,18g Feh.: 33,09g H.Cuk: 1,00g Ca: 120,79mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 175,49kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 26,35g Só: 0,85g Zsír: 5,78g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 12,04mg	Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 198,25kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 30,80g Só: 0,03g Zsír: 4,21g Feh.: 7,06g H.Cuk: g Ca: 5,11mg	zöldség, kifli _{1,3} , natúr sajtkrém ₇ , tökmag E: 258,35kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 21,84g Só: 0,35g Zsír: 14,89g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 47,73mg
Energia:	1 026,00kcal	1 002,01kcal	1 094,54kcal
Zsír:	37,87g	39,42g	41,85g
Telített zsírsav:	6,78g	7,27g	12,19g
Fehérje:	41,12g	42,10g	55,19g
Szénhidrát:	140,04g	114,85g	116,38g
Hozzáadott cukor:	10,51g	1,00g	1,00g
Só:	1,89g	3,08g	3,06g
Ca:	329,40mg	345,59mg	400,68mg

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. Csillagfűrt