

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: 402,65kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 57,96g Só: 0,90g Zsír: 10,32g Feh.: 16,97g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér ₁ E: 352,28kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 41,48g Só: 1,17g Zsír: 11,21g Feh.: 18,17g H.Cuk: 1,50g Ca: 307,57mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 330,40kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 36,58g Só: 1,19g Zsír: 10,70g Feh.: 18,97g H.Cuk: g Ca: 291,24mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 609,38kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 73,16g Só: 0,23g Zsír: 30,25g Feh.: 23,67g H.Cuk: 5,99g Ca: 108,21mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 648,39kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 62,25g Só: 2,49g Zsír: 33,65g Feh.: 24,47g H.Cuk: g Ca: 142,45mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 694,57kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 76,32g Só: 1,98g Zsír: 23,38g Feh.: 41,50g H.Cuk: 1,50g Ca: 157,09mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 184,98kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 26,45g Só: 0,95g Zsír: 6,78g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: 12,40mg	Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 207,32kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 30,94g Só: 0,05g Zsír: 4,98g Feh.: 7,45g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	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:	1 197,01kcal	1 207,99kcal	1 283,31kcal
Zsír:	47,34g	49,84g	48,97g
Telített zsírsav:	8,81g	9,66g	13,84g
Fehérje:	46,48g	50,09g	67,52g
Szénhidrát:	157,57g	134,67g	134,74g
Hozzáadott cukor:	14,14g	1,50g	1,50g
Só:	2,08g	3,70g	3,53g
Ca:	409,71mg	456,97mg	496,06mg

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