

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , tej ⁷ E: 298,75kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 42,06g Só: 0,62g Zsír: 7,98g Feh.: 12,84g H.Cuk: 5,43g Ca: 242,42mg	Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér ¹ E: 240,97kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 29,33g Só: 1,00g Zsír: 6,68g Feh.: 12,98g H.Cuk: 0,50g Ca: 165,93mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, zöldség, tej ⁷ , tk kenyér ¹ E: 245,35kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 28,27g Só: 0,70g Zsír: 8,13g Feh.: 12,06g H.Cuk: g Ca: 242,08mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves ^{1,7} , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 388,91kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 47,60g Só: 0,13g Zsír: 18,96g Feh.: 16,45g H.Cuk: 2,00g Ca: 64,52mg	Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 345,91kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 31,92g Só: 0,72g Zsír: 18,16g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 76,29mg	Sertés apró ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 289,42kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 23,20g Só: 0,91g Zsír: 14,49g Feh.: 14,88g H.Cuk: g Ca: 55,04mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 166,01kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 26,26g Só: 0,76g Zsír: 4,78g Feh.: 5,80g H.Cuk: g Ca: 11,84mg	Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 189,18kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 30,67g Só: 0,02g Zsír: 3,45g Feh.: 6,66g H.Cuk: g Ca: 3,42mg	zöldség, kifli ^{1,3} , natúr sajtkrém ⁷ , tökmag E: 186,25kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 21,45g Só: 0,18g Zsír: 7,83g Feh.: 5,38g H.Cuk: g Ca: 23,86mg
Energia:	885,00kcal	823,75kcal	829,02kcal
Zsír:	32,08g	28,55g	31,04g
Telített zsírsav:	6,58g	4,84g	9,49g
Fehérje:	35,46g	34,16g	32,53g
Szénhidrát:	122,22g	102,72g	100,06g
Hozzáadott cukor:	7,43g	0,50g	g
Só:	1,51g	1,75g	1,78g
Ca:	328,23mg	259,76mg	320,98mg

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