

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: 428,89kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 59,90g Só: 0,91g Zsír: 12,34g Feh.: 16,99g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, toast kenyér _{1,6,7} , tk kenyér ₁ E: 569,09kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 77,82g Só: 2,03g Zsír: 14,19g Feh.: 27,16g H.Cuk: 2,00g Ca: 342,09mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 361,75kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 37,29g Só: 1,38g Zsír: 12,86g Feh.: 21,20g H.Cuk: g Ca: 293,32mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 721,05kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 85,24g Só: 0,26g Zsír: 36,44g Feh.: 28,36g H.Cuk: 7,99g Ca: 129,71mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 767,75kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 73,19g Só: 3,34g Zsír: 40,12g Feh.: 28,84g H.Cuk: g Ca: 171,85mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 794,87kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 85,91g Só: 2,54g Zsír: 27,45g Feh.: 47,46g H.Cuk: 1,80g Ca: 180,16mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 210,47kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 28,98g Só: 1,05g Zsír: 8,95g Feh.: 6,84g H.Cuk: g Ca: 18,26mg	Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 212,29kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 31,03g Só: 0,05g Zsír: 5,40g Feh.: 7,66g H.Cuk: g Ca: 7,96mg	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:	1 360,40kcal	1 549,12kcal	1 414,96kcal
Zsír:	57,73g	59,72g	55,20g
Telített zsírsav:	10,42g	11,68g	14,96g
Fehérje:	52,18g	63,66g	75,71g
Szénhidrát:	174,12g	182,03g	145,04g
Hozzáadott cukor:	17,77g	2,00g	1,80g
Só:	2,23g	5,43g	4,27g
Ca:	438,02mg	521,91mg	521,21mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt