

Étlap

2025. június 30 - 2025. július 4

Étkezés	2025.06.30 Hétfő	2025.07.01 Kedd	2025.07.02 Szerda	2025.07.03 Csütörtök	2025.07.04 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Vaj ⁷ Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} Méz E: 320,75kcal Feh.: 11,51g Só: 0,75g Zsír: 11,61g CH: 42,20g	Tej ⁷ Péksütemény ^{1,3,7} E: 299,00kcal Feh.: 11,45g Só: 0,39g Zsír: 6,55g CH: 48,10g	Citromos tea Tonhalkrém ^{4,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 225,10kcal Feh.: 7,04g Só: 0,57g Zsír: 7,34g CH: 31,84g	Kakaó ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 344,21kcal Feh.: 12,02g Só: 0,64g Zsír: 9,42g CH: 52,46g	Limonádé Főtt virsli ⁶ Ketchup Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 300,18kcal Feh.: 13,95g Só: 0,73g Zsír: 10,13g CH: 37,28g
Ebéd	Csontleves levesbetéttel ^{1,3} Rakott karfiol ⁷ E: 398,63kcal Feh.: 19,86g Só: 1,49g Zsír: 16,35g CH: 41,38g	Tejszínes kukoricaleves ⁷ Marinált sült csirkecomb Burgonyapüré ⁷ E: 375,63kcal Feh.: 21,46g Só: 1,93g Zsír: 15,56g CH: 37,24g	Telkibányai raguleves ^{1,9} Sárgabaracköntet Piskótakocka ^{1,3,6} E: 479,56kcal Feh.: 13,42g Só: 1,93g Zsír: 16,65g CH: 67,70g	Lebbencsleves ^{1,3} Vagdalt pogácsa ^{1,3} Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 415,73kcal Feh.: 18,22g Só: 1,84g Zsír: 20,67g CH: 33,52g	Sóskaleves ^{1,7} Bolognai spagetti ^{1,7} E: 449,33kcal Feh.: 20,29g Só: 1,43g Zsír: 17,57g CH: 50,95g
Uzsonna	Toast sonka Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 185,85kcal Feh.: 9,60g Só: 0,53g Zsír: 4,70g CH: 25,44g	Szelet sajt ⁷ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} gyümölcs E: 246,53kcal Feh.: 10,12g Só: 0,92g Zsír: 10,22g CH: 28,01g	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kifli ^{1,3} E: 285,26kcal Feh.: 10,07g Só: 1,02g Zsír: 4,75g CH: 40,68g	Olasz felvágott ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 222,50kcal Feh.: 8,46g Só: 1,08g Zsír: 10,10g CH: 24,40g	Tejszelet gyümölcs E: 152,88kcal Feh.: 3,31g Só: 0,14g Zsír: 8,26g CH: 15,90g
Energia:	905,23kcal	921,16kcal	989,91kcal	982,45kcal	902,38kcal
Zsír:	32,66g	32,33g	28,74g	40,19g	35,96g
Fehérje:	40,97g	43,03g	30,53g	38,70g	37,55g
Szénhidrát:	109,01g	113,35g	140,22g	110,38g	104,14g
Só:	2,76g	3,24g	3,53g	3,56g	2,29g

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