

Étlap					
2025. július 7 - 2025. július 11					
Étkezés	2025.07.07 Hétfő	2025.07.08 Kedd	2025.07.09 Szerda	2025.07.10 Csütörtök	2025.07.11 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Kuglóf E: 180,50kcal Feh.: 9,00g Só: 0,41g Zsír: 4,35g CH: 25,75g	Citromos tea Toast sonka Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 219,50kcal Feh.: 9,67g Só: 0,53g Zsír: 4,81g CH: 32,84g	Zabkása banános csokis ^{1,7} E: 206,34kcal Feh.: 8,87g Só: 0,41g Zsír: 7,58g CH: 24,82g	Citromos tea Kenőmájas ^{6,7} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 215,20kcal Feh.: 7,88g Só: 1,04g Zsír: 6,26g CH: 30,91g	Tej ⁷ Sós pereg ¹ E: 158,00kcal Feh.: 8,55g Só: 0,26g Zsír: 4,65g CH: 20,00g
Ebéd	Barack leves ^{1,7} Halrudacska ⁴ Párolt rizs Joghurtöntet ⁷ E: 529,32kcal Feh.: 13,13g Só: 1,21g Zsír: 22,07g CH: 64,39g	Karalábéleves ^{1,3,7} Pusztapörkölt savanyúság E: 426,97kcal Feh.: 18,66g Só: 1,29g Zsír: 21,45g CH: 34,48g	Húsleves ^{1,3,9} Grillezett csirkecombfilé ^{1,3,7,9} Kelkáposzta főzelék ^{1,7} E: 644,80kcal Feh.: 33,00g Só: 2,03g Zsír: 46,33g CH: 34,41g	Betyárleves Bakonyi módra ^{1,7} Péksütemény ^{1,3,7} E: 529,67kcal Feh.: 19,61g Só: 2,00g Zsír: 27,44g CH: 45,25g	Hamis gulyásleves ⁹ Töltött káposzta ^{1,3} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} tejföl ⁷ E: 542,15kcal Feh.: 24,94g Só: 3,60g Zsír: 19,63g CH: 65,04g
Uzsonna	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	Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ Zsemle ^{1,3,7} E: 266,42kcal Feh.: 5,65g Só: 0,63g Zsír: 3,75g CH: 45,50g	Főtt tojás karikák ³ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 242,35kcal Feh.: 11,79g Só: 0,71g Zsír: 10,70g CH: 24,45g	Kefir ⁷ Kifli ^{1,3} E: 312,34kcal Feh.: 13,37g Só: 1,34g Zsír: 8,41g CH: 43,35g	Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} Reszelt sajt ⁷ zöldség E: 272,55kcal Feh.: 12,81g Só: 0,90g Zsír: 13,34g CH: 25,03g
Energia:	932,32kcal	912,90kcal	1 093,49kcal	1 057,20kcal	972,71kcal
Zsír:	36,52g	30,01g	64,61g	42,11g	37,62g
Fehérje:	30,59g	33,98g	53,65g	40,86g	46,30g
Szénhidrát:	114,54g	112,82g	83,67g	119,51g	110,08g
Só:	2,70g	2,45g	3,15g	4,37g	4,76g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt