

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Reggeli	Tea, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika	tej, sonkás felvágott, zsemle ^{1,3,7} , margarin	Tea, kigyó uborka, vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7}	Tejeskávé ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom	Tea, fatörzs kifli ^{3,7} , margarin
Tízórai	banán	Limonádé	gyümölcslé rostos 100%-os	Limonádé	gyümölcslé rostos 100%-os
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7}	Gulyásleves csipetkével, sertésbő ^{1,3} , Vargabéles ^{1,3,7}	Rakott karfiol csirkehússal bulgurral ^{1,7} , Sajt szórát	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Párolt rizs	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , csemegeuborka
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7}	paradicsom, natúr sajtkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7}	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , Kifli ^{1,3}	Csirkemellsonka ⁶ , kukoricas kenyér ^{1,3,7} , margarin	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3}
Energia:	946,12kcal	945,37kcal	856,62kcal	945,28kcal	894,74kcal
Zsír:	25,36g	30,27g	22,57g	29,15g	20,66g
Telített zsírsav:	4,03g	11,43g	7,65g	10,50g	4,45g
Fehérje:	39,49g	46,86g	34,16g	47,29g	27,49g
Szénhidrát:	137,29g	119,37g	128,02g	121,66g	144,50g
Cukrok:	36,79g	20,33g	12,73g	14,75g	16,21g
Só:	3,23g	3,75g	2,89g	5,06g	6,07g
Ca:	270,79mg	411,79mg	263,68mg	548,97mg	222,24mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktéjék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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. Szezámamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!