

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Pizzás csiga ⁽¹⁾ , Gyümölcsstea energia: 346kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 54g fehérje: 3,3g zsír: 12,1g só: 0,5g	Gyümölcsstea, TK graham kenyér ⁽¹⁾ , Házi körözött ⁽⁷⁾ energia: 224kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 42,3g zsír: 1,9g fehérje: 9g só: 1g	Citromos tea, Szelet sajt ⁽⁷⁾ , Margarin, Rozsos kenyér ⁽¹⁾ energia: 275kcal tel.zsír: 3,4g szénhidrát: 41,7g zsír: 13,8g fehérje: 10,4g só: 0,7g	Vaj ⁽⁷⁾ , Kalács ^(1,3,7) , Kakaós tej ⁽⁷⁾ energia: 343kcal tel.zsír: 1,8g szénhidrát: 41,4g zsír: 14,4g fehérje: 11,4g só: 1,3g	Gyümölcsstea, Uborka, TK kenyér ⁽¹⁾ , Margarin, Csirkemell sonka ⁽⁶⁾ energia: 220kcal tel.zsír: 0,3g szénhidrát: 38,4g zsír: 9,6g fehérje: 9,3g só: 0,7g
Ebéd	Jókai bableves füstölt, főtt tarjával ^(1,7,9) , Metélt tészta ⁽¹⁾ , Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Dejó-porcukor szórat energia: 748kcal tel.zsír: 2,5g szénhidrát: 108g zsír: 22,9g fehérje: 28,9g só: 2,3g	Petrezselymes daragaluska leves ^(1,3,9) , Natúr csirkemell, Almamártás ^(1,7,12) , Burgonya energia: 608kcal tel.zsír: 1,8g szénhidrát: 84,7g zsír: 15,9g fehérje: 28g só: 3g	BrokkolikréMLEVES ^(1,7) , Zöldséges rizottó pulykahússal, Pirított napraforgómag, Céklasaláta (é.sz.), Sajtszórat ⁽⁷⁾ energia: 607kcal tel.zsír: 4,6g szénhidrát: 76,5g zsír: 19,7g fehérje: 26g só: 3,9g	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) , Sült virsli, Tökfőzelék ^(1,7) , Alma, TK kenyér ⁽¹⁾ energia: 655kcal tel.zsír: 6,4g szénhidrát: 79,7g zsír: 27g fehérje: 21,6g só: 4g	Párolt bulgur ⁽¹⁾ , Meggyes rétes ^(1,3,7) , Rántott halrudak ^(1,4) , Tartámmártás ^(3,7,10) energia: 750kcal tel.zsír: 4,4g szénhidrát: 106,1g zsír: 25,8g fehérje: 25,6g só: 2,7g
Uzsonna	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Uborka energia: 207kcal tel.zsír: 3,2g szénhidrát: 24,8g zsír: 7,5g fehérje: 9,2g só: 0,9g	Sárgarépa hasáb, Sajtos rúd ^(1,7) energia: 246kcal tel.zsír: 0g szénhidrát: 23,2g zsír: 11,1g fehérje: 11,5g só: 0,6g	Gyümölcs joghurt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 246kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 43,9g zsír: 3,3g fehérje: 9,9g só: 0,2g	Jégcsapretek, Csicseriborsókrém ^(10,11) , Teljes kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ energia: 180kcal tel.zsír: 0,9g szénhidrát: 27,3g zsír: 4,5g fehérje: 6,7g só: 0,9g	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ energia: 177kcal tel.zsír: 0,1g szénhidrát: 29,6g zsír: 3,6g fehérje: 6,6g só: 0,7g

1. Glutént tartalmazó gabona

6. Szójabab és abból készült termékek

11. Szezám és abból készült termékek

2. Rákfélék és azokból készült termékek

7. Tej és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

3. Tojás és abból készült termékek

8. Diófélék

13. Puhatestűek

4. Halak és azokból készült termékek

9. Zeller és abból készült termékek

14. Csillagfű

5. Földimogyoró és abból készült termékek

10. Mustár és abból készült termékek