

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej ₇ E: 208,00kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 35,50g Só: g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g H.Cuk: g Ca: 231,90mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 274,45kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 34,81g Só: 1,14g Zsír: 7,12g Feh.: 14,11g H.Cuk: g Ca: 175,16mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , párizsi ₆ E: 241,40kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 25,52g Só: 1,37g Zsír: 10,05g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 7,84mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 321,57kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 22,05g Só: 1,23g Zsír: 16,17g Feh.: 23,03g H.Cuk: g Ca: 148,50mg	Pulyka sonka, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 269,15kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 37,30g Só: 1,12g Zsír: 4,38g Feh.: 16,46g H.Cuk: g Ca: 249,61mg
Ebéd	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 527,74kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 57,92g Só: 3,00g Zsír: 20,14g Feh.: 25,96g H.Cuk: g Ca: 156,56mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfújt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár, tk kenyér ₁ E: 613,69kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 94,76g Só: 1,59g Zsír: 13,75g Feh.: 26,90g H.Cuk: 24,85g Ca: 215,43mg	Fejlesztett bableves tejföllel _{1,7,9} , Túrós derelye _{1,3,7} , tk kenyér ₁ E: 510,09kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 88,29g Só: 1,89g Zsír: 8,41g Feh.: 18,20g H.Cuk: 5,00g Ca: 59,23mg	Zöldbableves magyaros _{1,7,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 541,03kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 56,44g Só: 0,29g Zsír: 22,74g Feh.: 29,24g H.Cuk: g Ca: 84,16mg	Sajtkrémleves _{1,7} , Piritott magvak, Hentestokány, Sajtos polenta ₇ E: 627,47kcal Tel.zsír.: 15,71g CH: 35,98g Só: 1,21g Zsír: 39,60g Feh.: 30,92g H.Cuk: g Ca: 264,59mg
Uzsonna	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 309,06kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 27,41g Só: 0,83g Zsír: 14,51g Feh.: 13,39g H.Cuk: g Ca: 32,97mg	Zsemle _{1,3,7} , Zöldségkrém ₇ , zöldség E: 190,95kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 31,77g Só: 0,89g Zsír: 3,14g Feh.: 6,53g H.Cuk: g Ca: 73,64mg	Kifli _{1,3} , Csirkemellsonka ₆ , zöldség, vajkrém ₇ E: 220,00kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 24,60g Só: 0,96g Zsír: 8,56g Feh.: 8,70g H.Cuk: g Ca: 14,47mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, kockasajt ₇ , zöldség E: 215,66kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,53g Só: 0,82g Zsír: 6,96g Feh.: 6,36g H.Cuk: g Ca: 11,19mg	Briós _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 190,00kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 24,77g Só: 0,60g Zsír: 6,81g Feh.: 7,00g H.Cuk: 13,82g Ca: 159,15mg
Energia:	1 044,80kcal	1 079,08kcal	971,48kcal	1 078,26kcal	1 086,62kcal
Zsír:	37,83g	24,00g	27,02g	45,87g	50,78g
Telített zsírsav:	6,67g	6,37g	7,73g	9,96g	20,93g
Fehérje:	48,47g	47,54g	35,04g	58,63g	54,38g
Szénhidrát:	120,83g	161,33g	138,41g	108,02g	98,05g
Hozzáadott cukor:	g	24,85g	5,00g	g	13,82g
Só:	3,83g	3,62g	4,22g	2,35g	2,93g
Ca:	421,44mg	464,23mg	81,54mg	243,85mg	673,34mg

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