

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: 232,25kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 38,15g Só: g Zsír: 3,93g Feh.: 10,81g H.Cuk: g Ca: 288,90mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 305,80kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,52g Só: 1,32g Zsír: 9,29g Feh.: 16,33g H.Cuk: g Ca: 177,24mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, párizsi ₆ E: 259,75kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 25,53g Só: 1,38g Zsír: 12,08g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 8,15mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 364,35kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 22,25g Só: 1,35g Zsír: 19,66g Feh.: 26,26g H.Cuk: g Ca: 182,31mg	Pulyka sonka, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 271,70kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 35,71g Só: 0,99g Zsír: 5,04g Feh.: 17,40g H.Cuk: g Ca: 306,61mg
Ebéd	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 639,65kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 69,26g Só: 3,70g Zsír: 24,66g Feh.: 32,05g H.Cuk: g Ca: 204,04mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfújt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár, tk kenyér ₁ E: 713,41kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 107,99g Só: 2,09g Zsír: 17,11g Feh.: 30,78g H.Cuk: 26,84g Ca: 247,23mg	Fejttett bableves tejföllel _{1,7,9} , Túrós derelye _{1,3,7} , tk kenyér ₁ E: 588,36kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 99,91g Só: 2,17g Zsír: 10,69g Feh.: 20,80g H.Cuk: 6,00g Ca: 75,28mg	Zöldbableves magyaros _{1,7,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 630,59kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 66,69g Só: 0,43g Zsír: 26,93g Feh.: 32,26g H.Cuk: g Ca: 102,09mg	Sajtkrémleves _{1,7} , Piritott magvak, Hentestokány, Sajtos polenta ₇ E: 773,71kcal Tel.zsír.: 21,54g CH: 52,49g Só: 1,91g Zsír: 43,71g Feh.: 41,47g H.Cuk: g Ca: 385,86mg
Uzsonna	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 326,20kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 27,84g Só: 0,85g Zsír: 15,96g Feh.: 13,92g H.Cuk: g Ca: 40,15mg	Zsemle _{1,3,7} , Zöldségkrém ₇ , zöldség E: 200,12kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 32,42g Só: 0,92g Zsír: 3,69g Feh.: 6,90g H.Cuk: g Ca: 86,31mg	Kifli _{1,3} , Csirkemellsonka ₆ , zöldség, vajkrém ₇ E: 271,00kcal Tel.zsír.: 5,96g CH: 25,50g Só: 1,13g Zsír: 12,70g Feh.: 11,17g H.Cuk: g Ca: 17,48mg	Zsemle _{1,3,7} , kockasajt ₇ , zöldség E: 178,96kcal Tel.zsír.: g CH: 29,51g Só: 0,79g Zsír: 2,91g Feh.: 6,36g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	Briós _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 290,75kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 41,86g Só: 0,83g Zsír: 9,17g Feh.: 9,66g H.Cuk: 17,89g Ca: 165,89mg
Energia:	1 198,10kcal	1 219,32kcal	1 119,10kcal	1 173,90kcal	1 336,15kcal
Zsír:	44,55g	30,09g	35,46g	49,50g	57,92g
Telített zsírsav:	8,51g	7,98g	11,07g	10,62g	28,14g
Fehérje:	56,78g	54,00g	40,11g	64,87g	68,53g
Szénhidrát:	135,25g	175,93g	150,94g	118,45g	130,06g
Hozzáadott cukor:	g	26,84g	6,00g	g	17,89g
Só:	4,55g	4,33g	4,69g	2,56g	3,73g
Ca:	533,10mg	510,78mg	100,92mg	294,95mg	858,36mg

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