

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Reggeli	Kukoricapehely, tej ₇ E: 194,60kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,20g Só: g Zsír: 5,72g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 242,60mg	zöldség, natúr sajtkrém ₇ , tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 269,30kcal Tel.zsír.: 8,39g CH: 22,86g Só: 0,87g Zsír: 14,71g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 164,40mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 278,55kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 23,39g Só: 0,96g Zsír: 13,36g Feh.: 12,65g H.Cuk: g Ca: 247,52mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 316,92kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 26,12g Só: 1,26g Zsír: 14,32g Feh.: 21,49g H.Cuk: g Ca: 116,60mg	Pulyka sonka, zöldség, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 287,22kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 37,09g Só: 1,06g Zsír: 6,84g Feh.: 15,61g H.Cuk: g Ca: 258,01mg
Tízórai	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg
Ebéd	Sertéspörkölt, Főtt burgonya, savanyúság, narancslé 100% E: 298,55kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 39,23g Só: 0,17g Zsír: 8,92g Feh.: 13,72g H.Cuk: g Ca: 28,47mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfújt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár, tk kenyér ₁ E: 520,06kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 81,87g Só: 1,17g Zsír: 10,47g Feh.: 23,80g H.Cuk: 18,85g Ca: 184,65mg	Fejttett bableves tejföllel _{1,7,9} , Túrós derelye _{1,3,7} E: 302,94kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 51,11g Só: 0,76g Zsír: 5,73g Feh.: 11,20g H.Cuk: 3,00g Ca: 45,36mg	Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 374,78kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 40,08g Só: 0,19g Zsír: 14,18g Feh.: 23,42g H.Cuk: g Ca: 34,39mg	Hentestokány, Sajtos polenta ₇ E: 313,26kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 23,08g Só: 0,46g Zsír: 15,07g Feh.: 20,93g H.Cuk: g Ca: 106,34mg
Uzsonna	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 233,50kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 26,62g Só: 0,81g Zsír: 8,27g Feh.: 9,48g H.Cuk: g Ca: 19,21mg	Zsemle _{1,3,7} , Zöldségkrém ₇ , zöldség E: 112,65kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 16,69g Só: 0,49g Zsír: 2,40g Feh.: 3,77g H.Cuk: g Ca: 54,36mg	Kifli _{1,3} , Piritott magvak, zöldség, vajkrém ₇ E: 241,96kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 23,84g Só: 0,63g Zsír: 12,30g Feh.: 6,51g H.Cuk: g Ca: 17,52mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, kockasajt ₇ , zöldség E: 129,06kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 15,27g Só: 0,41g Zsír: 4,76g Feh.: 4,01g H.Cuk: g Ca: 5,59mg	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:	774,36kcal	933,32kcal	931,44kcal	852,07kcal	838,18kcal
Zsír:	23,18g	27,95g	31,99g	33,61g	28,99g
Telített zsírsav:	4,51g	11,24g	9,38g	6,43g	10,72g
Fehérje:	31,89g	36,02g	30,56g	49,28g	43,90g
Szénhidrát:	103,84g	127,72g	125,47g	87,77g	95,74g
Hozzáadott cukor:	g	18,85g	3,00g	g	13,82g
Só:	0,99g	2,54g	2,35g	1,87g	2,12g
Ca:	304,41mg	412,85mg	310,40mg	166,03mg	537,62mg

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