

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: 269,25kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 46,45g Só: g Zsír: 3,99g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 290,20mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 337,15kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 36,23g Só: 1,51g Zsír: 11,45g Feh.: 18,56g H.Cuk: g Ca: 179,32mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , párizsi ₆ E: 278,10kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 25,54g Só: 1,40g Zsír: 14,10g Feh.: 8,15g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 433,15kcal Tel.zsír.: 9,50g CH: 22,55g Só: 1,57g Zsír: 25,09g Feh.: 31,77g H.Cuk: g Ca: 248,02mg	Pulyka sonka, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 293,40kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 39,95g Só: 1,12g Zsír: 5,13g Feh.: 18,16g H.Cuk: g Ca: 306,61mg
Ebéd	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Rakott savanyú káposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 726,07kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 76,86g Só: 4,42g Zsír: 28,78g Feh.: 36,45g H.Cuk: g Ca: 231,00mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfújt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár, tk kenyér ₁ E: 789,22kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 117,66g Só: 2,76g Zsír: 19,79g Feh.: 33,99g H.Cuk: 28,84g Ca: 279,04mg	Fejttett bableves tejföllel _{1,7,9} , Túrós derelye _{1,3,7} , tk kenyér ₁ E: 680,94kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 114,87g Só: 2,75g Zsír: 12,90g Feh.: 23,80g H.Cuk: 8,00g Ca: 89,15mg	Zöldbableves magyaros _{1,7,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 732,72kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 76,72g Só: 0,48g Zsír: 31,70g Feh.: 37,29g H.Cuk: g Ca: 119,18mg	Sajtkrémleves _{1,7} , Piritott magvak, Hentestokány, Sajtos polenta ₇ E: 905,35kcal Tel.zsír.: 25,11g CH: 61,59g Só: 2,24g Zsír: 51,35g Feh.: 47,92g H.Cuk: g Ca: 448,90mg
Uzsonna	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, tökmag E: 336,64kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 28,19g Só: 0,85g Zsír: 16,61g Feh.: 14,68g H.Cuk: g Ca: 46,65mg	Zsemle _{1,3,7} , Zöldségkrém ₇ , zöldség E: 346,08kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 61,64g Só: 1,81g Zsír: 4,60g Feh.: 11,97g H.Cuk: g Ca: 110,09mg	Kifli _{1,3} , Csirkemellsonka ₆ , zöldség, vajkrém ₇ E: 355,20kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 48,80g Só: 1,92g Zsír: 9,12g Feh.: 16,90g H.Cuk: g Ca: 26,43mg	Zsemle _{1,3,7} , kockasajt ₇ , zöldség E: 349,12kcal Tel.zsír.: g CH: 59,02g Só: 1,58g Zsír: 5,81g Feh.: 12,71g H.Cuk: g Ca: 21,10mg	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:	1 331,96kcal	1 472,44kcal	1 314,23kcal	1 514,98kcal	1 489,50kcal
Zsír:	49,38g	35,85g	36,12g	62,60g	65,65g
Telített zsírsav:	9,59g	9,42g	10,49g	13,50g	31,71g
Fehérje:	62,71g	64,52g	48,85g	81,78g	75,73g
Szénhidrát:	151,51g	215,53g	189,21g	158,29g	143,40g
Hozzáadott cukor:	g	28,84g	8,00g	g	17,89g
Só:	5,27g	6,07g	6,07g	3,62g	4,19g
Ca:	567,85mg	568,46mg	124,05mg	388,30mg	921,39mg

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