

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagyűjő hügli _{1,6} E: 293,00kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 50,55g Só: 0,15g Zsír: 5,15g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Tej ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 318,90kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 46,16g Só: 0,51g Zsír: 8,39g Feh.: 13,45g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 201,70kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 26,86g Só: 1,14g Zsír: 4,87g Feh.: 9,01g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	Tejbebríz (tejbedara) kakaó szóráttal _{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	vajkrém ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , tökmag E: 196,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 21,62g Só: 0,65g Zsír: 8,71g Feh.: 4,47g H.Cuk: g Ca: 2,83mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával _{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Párolt káposzta fél adag E: 612,90kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 77,47g Só: 1,16g Zsír: 19,29g Feh.: 34,64g H.Cuk: 0,20g Ca: 101,98mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott karfiol ₇ , tk kenyér ₁ E: 457,64kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 53,83g Só: 0,86g Zsír: 15,85g Feh.: 22,35g H.Cuk: g Ca: 101,58mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 610,54kcal Tel.zsír.: 9,68g CH: 54,86g Só: 0,69g Zsír: 32,44g Feh.: 23,94g H.Cuk: g Ca: 195,12mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 507,43kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 54,06g Só: 0,82g Zsír: 20,55g Feh.: 23,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 81,24mg	Meggyleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 587,47kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 73,74g Só: 0,49g Zsír: 19,11g Feh.: 28,18g H.Cuk: 5,99g Ca: 149,17mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 175,52kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 26,44g Só: 1,10g Zsír: 2,81g Feh.: 7,44g H.Cuk: g Ca: 25,87mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , zsemle _{1,3,7} E: 282,68kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 30,61g Só: 0,77g Zsír: 11,82g Feh.: 10,01g H.Cuk: g Ca: 10,24mg	Májkrém ₆ , zöldség, sajttal szórt kifli _{1,6,7,8,11,14} E: 98,33kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 2,28g Só: 0,61g Zsír: 6,91g Feh.: 4,49g H.Cuk: g Ca: 3,25mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 194,43kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 5,35g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 10,81mg	Natúr joghurt ₇ , kakaós csiga _{1,3,7} E: 307,60kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 39,07g Só: 0,73g Zsír: 12,53g Feh.: 8,84g H.Cuk: g Ca: 180,00mg
Energia:	1 081,42kcal	1 059,22kcal	910,56kcal	978,22kcal	1 091,45kcal
Zsír:	27,25g	36,06g	44,22g	29,35g	40,35g
Telített zsírsav:	6,46g	6,08g	13,40g	5,60g	11,12g
Fehérje:	52,03g	45,80g	37,43g	42,09g	41,49g
Szénhidrát:	154,46g	130,60g	84,00g	130,44g	134,42g
Hozzáadott cukor:	0,20g	g	g	17,98g	5,99g
Só:	2,41g	2,15g	2,44g	1,92g	1,87g
Ca:	355,85mg	339,81mg	202,53mg	326,78mg	332,01mg

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. Csillagfürt