

| Étkezés           | 2025.10.13<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                          | 2025.10.14<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                        | 2025.10.15<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                            | 2025.10.16<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                        | 2025.10.17<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                           | 2025.10.18<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Vaj <sup>7</sup> , Tej <sup>7</sup> , Méz, toast<br>kenyér <sup>1,6,7</sup><br><br>E: 308,75kcal<br>Tel.zsír.: 3,56g<br>CH: 44,75g<br>Só: 0,72g<br><br>Zsír: 7,42g<br>Feh.: 14,04g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 229,25mg               | Pulykamell sonka,<br>Margarin, Vaniliás<br>tej <sup>7</sup> , zöldség, tk<br>kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 267,42kcal<br>Tel.zsír.: 2,95g<br>CH: 32,60g<br>Só: 0,91g<br><br>Zsír: 7,76g<br>Feh.: 13,33g<br>H.Cuk: 1,00g<br>Ca: 220,25mg                                   | Margarin, tk kenyér <sup>1</sup> ,<br>trappista sajt <sup>7</sup> ,<br>zöldség<br><br>E: 287,30kcal<br>Tel.zsír.: 6,66g<br>CH: 25,94g<br>Só: 1,32g<br><br>Zsír: 13,02g<br>Feh.: 12,88g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 180,64mg                                              | Körözött <sup>7</sup> , Tej <sup>7</sup> , tk<br>kenyér <sup>1</sup> , zöldség<br><br>E: 282,86kcal<br>Tel.zsír.: 3,10g<br>CH: 37,29g<br>Só: 0,82g<br><br>Zsír: 7,21g<br>Feh.: 13,41g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 247,67mg              | Gyümölcs tea, tk<br>kenyér <sup>1</sup> , zöldség,<br>magyaros vajkrém <sup>7</sup><br><br>E: 220,50kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 26,89g<br>Só: 0,78g<br><br>Zsír: 8,45g<br>Feh.: 5,05g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 2,52mg                                | Sajtos kifli <sup>1,3</sup> ,<br>kockasajt <sup>7</sup><br><br>E: 179,66kcal<br>Tel.zsír.: 1,70g<br>CH: 24,24g<br>Só: 0,87g<br><br>Zsír: 5,51g<br>Feh.: 8,09g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 65,55mg                                                                                        |
| Ebéd              | Gulyásleves<br>csipetkével,<br>sertésbő <sup>1,3,9</sup> , Túrós<br>csusza <sup>1,7</sup><br><br>E: 512,86kcal<br>Tel.zsír.: 4,67g<br>CH: 52,49g<br>Só: 0,56g<br><br>Zsír: 20,77g<br>Feh.: 27,51g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 84,46mg | Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> ,<br>kenyérkocka <sup>1,3,7</sup> ,<br>Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> ,<br>Sült bécsi virsli<br><br>E: 681,03kcal<br>Tel.zsír.: 10,99g<br>CH: 56,08g<br>Só: 3,08g<br><br>Zsír: 34,37g<br>Feh.: 35,66g<br>H.Cuk: 1,40g<br>Ca: 110,47mg | Zöldségleves<br>daragaluskával <sup>1,3,9</sup> ,<br>Főtt burgonya,<br>Húsgombóc<br>paradicsommártással <sup>1,3,9</sup><br><br>E: 499,96kcal<br>Tel.zsír.: 1,58g<br>CH: 69,10g<br>Só: 1,17g<br><br>Zsír: 14,53g<br>Feh.: 22,07g<br>H.Cuk: 5,99g<br>Ca: 61,51mg | Almaleves <sup>1,7</sup> ,<br>Temesvári<br>sertéstokány <sup>1,7</sup> ,<br>Párolt rizs<br><br>E: 546,96kcal<br>Tel.zsír.: 3,29g<br>CH: 58,96g<br>Só: 1,05g<br><br>Zsír: 25,89g<br>Feh.: 16,14g<br>H.Cuk: 5,99g<br>Ca: 75,51mg | Raguleves <sup>1,9</sup> ,<br>Darafelfűjt <sup>1,3,7</sup> , áfonya<br>lekvár, tk kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 554,22kcal<br>Tel.zsír.: 2,33g<br>CH: 83,52g<br>Só: 0,56g<br><br>Zsír: 12,61g<br>Feh.: 26,13g<br>H.Cuk: 24,63g<br>Ca: 217,51mg | Paprikás burgonya<br>(serpenyős<br>burgonya) virslivel <sup>6</sup> ,<br>Csemege uborka, tk<br>kenyér <sup>1</sup> , almalé szűrt<br>100%-os<br><br>E: 513,37kcal<br>Tel.zsír.: 1,79g<br>CH: 86,43g<br>Só: 2,46g<br><br>Zsír: 12,60g<br>Feh.: 13,72g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 46,81mg |
| Uzsonna           | Alma, vajas kifli <sup>1,7</sup><br><br>E: 230,08kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 42,49g<br>Só: 0,87g<br><br>Zsír: 3,17g<br>Feh.: 6,53g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 11,55mg                                                                | Kifli <sup>1,3</sup> ,<br>Padlizsánkrém <sup>7</sup> ,<br>zöldség<br><br>E: 130,42kcal<br>Tel.zsír.: 0,12g<br>CH: 24,64g<br>Só: 0,65g<br><br>Zsír: 0,56g<br>Feh.: 4,39g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 19,90mg                                                                        | Margarin, Főtt tojás <sup>3</sup> ,<br>zöldség, tk kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 216,45kcal<br>Tel.zsír.: 2,07g<br>CH: 25,61g<br>Só: 0,90g<br><br>Zsír: 7,56g<br>Feh.: 9,58g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 11,08mg                                                         | Csicseriborsókrém,<br>tk kenyér <sup>1</sup> , zöldség<br><br>E: 188,21kcal<br>Tel.zsír.: 0,57g<br>CH: 26,69g<br>Só: 0,98g<br><br>Zsír: 5,60g<br>Feh.: 4,99g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 3,24mg                                         | Sós perec <sup>1</sup> ,<br>gyümölcs joghurt <sup>7</sup><br><br>E: 247,82kcal<br>Tel.zsír.: 2,34g<br>CH: 32,83g<br>Só: 1,05g<br><br>Zsír: 7,66g<br>Feh.: 12,74g<br>H.Cuk: 9,75g<br>Ca: 152,40mg                                               | Túrós batyu <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 294,12kcal<br>Tel.zsír.: 1,99g<br>CH: 47,31g<br>Só: 0,27g<br><br>Zsír: 5,48g<br>Feh.: 12,55g<br>H.Cuk: 14,99g<br>Ca: 71,47mg                                                                                                             |
| Energia:          | 1 051,69kcal                                                                                                                                                                                                                 | 1 078,86kcal                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 003,71kcal                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 018,03kcal                                                                                                                                                                                                                   | 1 022,54kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 987,15kcal                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zsír:             | 31,36g                                                                                                                                                                                                                       | 42,68g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35,11g                                                                                                                                                                                                                                                          | 38,70g                                                                                                                                                                                                                         | 28,71g                                                                                                                                                                                                                                         | 23,59g                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Telített zsírsav: | 8,24g                                                                                                                                                                                                                        | 14,05g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,31g                                                                                                                                                                                                                                                          | 6,96g                                                                                                                                                                                                                          | 4,67g                                                                                                                                                                                                                                          | 5,47g                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Fehérje:          | 48,08g                                                                                                                                                                                                                       | 53,38g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 44,52g                                                                                                                                                                                                                                                          | 34,54g                                                                                                                                                                                                                         | 43,92g                                                                                                                                                                                                                                         | 34,36g                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Szénhidrát:       | 139,73g                                                                                                                                                                                                                      | 113,31g                                                                                                                                                                                                                                                                   | 120,64g                                                                                                                                                                                                                                                         | 122,94g                                                                                                                                                                                                                        | 143,24g                                                                                                                                                                                                                                        | 157,98g                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Hozzáadott cukor: | g                                                                                                                                                                                                                            | 2,40g                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,99g                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,99g                                                                                                                                                                                                                          | 34,38g                                                                                                                                                                                                                                         | 14,99g                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Só:               | 2,16g                                                                                                                                                                                                                        | 4,64g                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,40g                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,85g                                                                                                                                                                                                                          | 2,39g                                                                                                                                                                                                                                          | 3,59g                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ca:               | 325,26mg                                                                                                                                                                                                                     | 350,61mg                                                                                                                                                                                                                                                                  | 253,22mg                                                                                                                                                                                                                                                        | 326,42mg                                                                                                                                                                                                                       | 372,43mg                                                                                                                                                                                                                                       | 183,83mg                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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