

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 gabonagolyó hügli _{1,6} E: 317,25kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 53,20g Só: 0,15g Zsír: 5,90g Feh.: 11,65g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Tejeskávé ₇ , kakaós kifli _{1,3,7} E: 461,35kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 76,89g Só: 0,53g Zsír: 9,48g Feh.: 15,70g H.Cuk: 19,98g Ca: 290,32mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség E: 269,59kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 36,62g Só: 1,32g Zsír: 7,04g Feh.: 11,23g H.Cuk: 8,99g Ca: 6,38mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 325,80kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 59,87g Só: 0,30g Zsír: 4,02g Feh.: 11,94g H.Cuk: 17,99g Ca: 269,89mg	vajkrém ₇ , zöldség, tökmag, tk kenyér ₁ E: 254,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 21,96g Só: 0,66g Zsír: 13,60g Feh.: 7,69g H.Cuk: g Ca: 9,15mg
Ebéd	Zöldborsóleves galuskával _{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Párolt káposzta fél adag E: 788,03kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 91,03g Só: 1,53g Zsír: 26,15g Feh.: 49,65g H.Cuk: 0,30g Ca: 125,05mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott karfiol ₇ , tk kenyér ₁ E: 550,54kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 63,99g Só: 0,96g Zsír: 19,42g Feh.: 26,97g H.Cuk: g Ca: 130,72mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 743,24kcal Tel.zsír.: 11,72g CH: 66,38g Só: 0,81g Zsír: 39,90g Feh.: 28,63g H.Cuk: g Ca: 229,25mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 598,22kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 62,53g Só: 0,85g Zsír: 25,12g Feh.: 26,91g H.Cuk: 5,99g Ca: 94,55mg	Meggyleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 760,42kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 96,78g Só: 0,60g Zsír: 24,41g Feh.: 35,80g H.Cuk: 7,99g Ca: 185,35mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 190,06kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 26,84g Só: 1,20g Zsír: 3,77g Feh.: 8,45g H.Cuk: g Ca: 36,16mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , zsemle _{1,3,7} E: 301,03kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 30,62g Só: 0,79g Zsír: 13,84g Feh.: 10,01g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	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: 194,98kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 25,95g Só: 0,90g Zsír: 5,37g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,26mg	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:	1 295,34kcal	1 312,92kcal	1 111,16kcal	1 118,99kcal	1 322,92kcal
Zsír:	35,82g	42,74g	53,85g	34,51g	50,54g
Telített zsírsav:	8,58g	7,97g	16,14g	6,50g	12,29g
Fehérje:	69,76g	52,68g	44,36g	47,19g	52,33g
Szénhidrát:	171,07g	171,50g	105,28g	148,34g	157,81g
Hozzáadott cukor:	0,30g	19,98g	8,99g	23,98g	7,99g
Só:	2,88g	2,28g	2,74g	2,05g	1,99g
Ca:	446,21mg	431,59mg	238,88mg	375,70mg	374,50mg

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