

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat
Tízórai	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , Méz, toast kenyér ^{1,6,7} E: 369,35kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 47,42g Só: 0,72g Zsír: 12,17g Feh.: 15,76g H.Cuk: g Ca: 287,50mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 354,48kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 41,48g Só: 1,17g Zsír: 11,21g Feh.: 18,17g H.Cuk: 1,50g Ca: 307,57mg	Margarin, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ , zöldség E: 305,65kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 25,95g Só: 1,34g Zsír: 15,05g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,95mg	Körözött ⁷ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 324,25kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 40,37g Só: 0,84g Zsír: 9,41g Feh.: 15,64g H.Cuk: g Ca: 311,85mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 221,88kcal Tel.zsír.: g CH: 27,00g Só: 0,78g Zsír: 8,48g Feh.: 5,07g H.Cuk: g Ca: 3,15mg	Sajtos kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 179,66kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,24g Só: 0,87g Zsír: 5,51g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 65,55mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 625,79kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 64,36g Só: 0,72g Zsír: 25,73g Feh.: 32,43g H.Cuk: g Ca: 105,52mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli E: 794,43kcal Tel.zsír.: 12,66g CH: 65,63g Só: 3,48g Zsír: 40,33g Feh.: 40,77g H.Cuk: 1,87g Ca: 134,00mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} E: 614,00kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 83,57g Só: 1,46g Zsír: 18,56g Feh.: 26,77g H.Cuk: 6,99g Ca: 75,12mg	Almaleves ^{1,7} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 652,84kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 68,22g Só: 1,47g Zsír: 31,92g Feh.: 19,13g H.Cuk: 7,99g Ca: 91,96mg	Raguleves ^{1,9} , Darafelfűjt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 654,89kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 94,89g Só: 0,66g Zsír: 16,15g Feh.: 31,82g H.Cuk: 27,62g Ca: 261,58mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Csemege uborka, tk kenyér ¹ , almalé szűrt 100%-os E: 569,44kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 91,44g Só: 2,78g Zsír: 15,61g Feh.: 15,87g H.Cuk: g Ca: 55,06mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 233,56kcal Tel.zsír.: g CH: 43,19g Só: 0,87g Zsír: 3,21g Feh.: 6,57g H.Cuk: g Ca: 12,60mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 134,67kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 25,27g Só: 0,66g Zsír: 0,65g Feh.: 4,60g H.Cuk: g Ca: 23,77mg	Margarin, Főtt tojás ³ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 25,62g Só: 0,92g Zsír: 9,59g Feh.: 9,58g H.Cuk: g Ca: 11,40mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 197,69kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 26,78g Só: 1,08g Zsír: 6,60g Feh.: 5,01g H.Cuk: g Ca: 3,60mg	Sós perec ¹ , gyümölcs joghurt ⁷ E: 406,38kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,97g Só: 1,73g Zsír: 10,88g Feh.: 21,13g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 361,82kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 58,31g Só: 0,39g Zsír: 6,83g Feh.: 15,05g H.Cuk: 17,98g Ca: 84,44mg
Energia:	1 228,70kcal	1 283,57kcal	1 154,45kcal	1 174,78kcal	1 283,15kcal	1 110,92kcal
Zsír:	41,11g	52,19g	43,19g	47,93g	35,50g	27,95g
Telített zsírsav:	11,79g	17,07g	12,10g	8,90g	5,23g	6,43g
Fehérje:	54,76g	63,54g	49,23g	39,78g	58,01g	39,00g
Szénhidrát:	154,97g	132,38g	135,14g	135,37g	179,86g	173,99g
Hozzáadott cukor:	g	3,37g	6,99g	7,99g	37,37g	17,98g
Só:	2,32g	5,30g	3,72g	3,39g	3,17g	4,04g
Ca:	405,62mg	465,34mg	267,47mg	407,41mg	417,13mg	205,05mg

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. Csillagfű