

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Reggeli	csokoládés gabonagolyó hügli ^{1,6} , tej ⁷ E: 316,60kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 50,55g Só: 0,15g Zsír: 7,75g Feh.: 9,95g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	kakaós kifli ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 342,50kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 46,16g Só: 0,51g Zsír: 10,99g Feh.: 13,45g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 170,35kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 26,15g Só: 0,96g Zsír: 2,71g Feh.: 6,78g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,10g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g H.Cuk: 10,99g Ca: 199,56mg	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
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Szilva E: 42,66kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg
Ebéd	Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Párolt káposzta fél adag E: 416,73kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 54,29g Só: 0,29g Zsír: 11,55g Feh.: 26,16g H.Cuk: 0,15g Ca: 66,59mg	Rakott karfiol ⁷ , tk kenyér ¹ E: 267,64kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 27,77g Só: 0,53g Zsír: 10,22g Feh.: 14,68g H.Cuk: g Ca: 54,02mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne ^{1,4,7} E: 496,30kcal Tel.zsír.: 8,51g CH: 43,67g Só: 0,57g Zsír: 26,55g Feh.: 19,99g H.Cuk: g Ca: 164,72mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , tk kenyér ¹ E: 336,03kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 34,63g Só: 0,78g Zsír: 12,72g Feh.: 18,35g H.Cuk: g Ca: 60,47mg	Meggyleves ^{1,7} , Csirke apró, Burgonyapüré ⁷ E: 331,59kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 40,19g Só: 0,18g Zsír: 10,26g Feh.: 18,49g H.Cuk: 4,00g Ca: 90,07mg
Uzsonna	Túrókrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 163,84kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 26,12g Só: 0,99g Zsír: 1,99g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 17,18mg	Margarin, zöldség, zsemle ^{1,3,7} , trappista sajt ⁷ E: 213,93kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 30,68g Só: 0,19g Zsír: 5,32g Feh.: 8,01g H.Cuk: g Ca: 60,32mg	Májkrém ⁶ , zöldség, sajttal szórt kifli ^{1,6,7,8,11,14} E: 54,94kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 1,32g Só: 0,31g Zsír: 3,50g Feh.: 2,31g H.Cuk: g Ca: 1,63mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 187,60kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 25,80g Só: 0,88g Zsír: 4,75g Feh.: 7,93g H.Cuk: g Ca: 9,75mg	Natúr joghurt ⁷ , kakaós csiga ^{1,3,7} E: 275,25kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 36,77g Só: 0,58g Zsír: 10,73g Feh.: 7,14g H.Cuk: g Ca: 120,00mg
Energia:	928,49kcal	866,72kcal	758,76kcal	862,59kcal	909,44kcal
Zsír:	21,66g	26,53g	32,84g	20,97g	34,86g
Telített zsírsav:	6,49g	6,94g	10,37g	4,18g	8,41g
Fehérje:	43,21g	36,86g	29,71g	35,20g	33,69g
Szénhidrát:	137,25g	113,79g	79,24g	129,70g	109,72g
Hozzáadott cukor:	0,15g	g	g	10,99g	4,00g
Só:	1,44g	1,23g	1,85g	1,77g	1,41g
Ca:	333,22mg	368,73mg	176,26mg	269,78mg	233,35mg

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