

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: 303,04kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 37,85g Só: 1,51g Zsír: 9,20g Feh.: 13,46g H.Cuk: 9,49g Ca: 8,49mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 384,78kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 71,83g Só: 0,35g Zsír: 4,45g Feh.: 13,63g H.Cuk: 21,48g Ca: 294,61mg	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: 916,92kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 105,78g Só: 2,09g Zsír: 31,01g Feh.: 56,49g H.Cuk: 0,40g Ca: 145,38mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Rakott karfiol ₇ , tk kenyér ₁ E: 619,55kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 71,10g Só: 1,00g Zsír: 22,25g Feh.: 30,46g H.Cuk: g Ca: 146,44mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Piritott magvak, Tonhalas penne _{1,4,7} E: 899,83kcal Tel.zsír.: 14,04g CH: 79,08g Só: 0,97g Zsír: 48,99g Feh.: 34,43g H.Cuk: g Ca: 266,55mg	Paradicsomleves _{1,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 717,83kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 77,35g Só: 1,01g Zsír: 29,58g Feh.: 31,32g H.Cuk: 8,99g Ca: 109,72mg	Meggyleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 840,29kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 106,73g Só: 0,66g Zsír: 27,28g Feh.: 39,19g H.Cuk: 9,99g Ca: 206,90mg
Uzsonna	Túrókrém ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 194,45kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 26,97g Só: 1,26g Zsír: 4,13g Feh.: 8,57g H.Cuk: g Ca: 39,80mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , zsemle _{1,3,7} E: 319,38kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 30,63g Só: 0,81g Zsír: 15,87g Feh.: 10,01g H.Cuk: g Ca: 10,87mg	Májkrém ₆ , zöldség, sajttal szórt kifli _{1,6,7,8,11,14} E: 185,11kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 4,19g Só: 1,20g Zsír: 13,73g Feh.: 8,84g H.Cuk: g Ca: 6,50mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 201,33kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 25,95g Só: 0,91g Zsír: 6,07g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,38mg	Natúr joghurt ₇ , kakaós csiga _{1,3,7} E: 339,95kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 41,37g Só: 0,88g Zsír: 14,33g Feh.: 10,54g H.Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	1 428,63kcal	1 400,28kcal	1 387,97kcal	1 303,94kcal	1 435,13kcal
Zsír:	41,04g	47,59g	71,93g	40,10g	55,21g
Telített zsírsav:	9,47g	9,13g	21,49g	7,40g	13,90g
Fehérje:	76,72g	56,17g	56,73g	53,29g	57,42g
Szénhidrát:	185,95g	178,62g	121,12g	175,12g	170,05g
Hozzáadott cukor:	0,40g	19,98g	9,49g	30,47g	9,99g
Só:	3,50g	2,34g	3,68g	2,27g	2,19g
Ca:	470,18mg	447,64mg	281,54mg	415,71mg	456,05mg

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. Csillagfürt