

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: 405,70kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 47,45g Só: 0,72g Zsír: 16,17g Feh.: 15,78g H.Cuk: g Ca: 288,75mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 378,74kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 39,76g Só: 1,17g Zsír: 13,87g Feh.: 20,14g H.Cuk: 2,00g Ca: 349,29mg	Margarin, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ , zöldség E: 324,00kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 25,96g Só: 1,36g Zsír: 17,07g Feh.: 12,89g H.Cuk: g Ca: 181,27mg	Körözött ⁷ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 334,69kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 40,72g Só: 0,85g Zsír: 10,06g Feh.: 16,40g H.Cuk: g Ca: 318,35mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 223,26kcal Tel.zsír.: g CH: 27,10g Só: 0,78g Zsír: 8,50g Feh.: 5,09g H.Cuk: g Ca: 3,78mg	Sajtos kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 359,32kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 48,49g Só: 1,74g Zsír: 11,02g Feh.: 16,18g H.Cuk: g Ca: 131,10mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 730,85kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 75,19g Só: 0,92g Zsír: 30,25g Feh.: 37,38g H.Cuk: g Ca: 120,78mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli E: 904,29kcal Tel.zsír.: 14,22g CH: 74,99g Só: 3,87g Zsír: 46,11g Feh.: 45,64g H.Cuk: 2,34g Ca: 150,89mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} E: 745,75kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 98,23g Só: 2,10g Zsír: 23,35g Feh.: 33,84g H.Cuk: 7,99g Ca: 128,73mg	Almaleves ^{1,7} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 751,60kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 77,03g Só: 1,80g Zsír: 37,45g Feh.: 21,98g H.Cuk: 9,99g Ca: 103,90mg	Raguleves ^{1,9} , Darafelfűjt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 749,44kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 107,57g Só: 0,73g Zsír: 18,92g Feh.: 36,45g H.Cuk: 29,62g Ca: 293,79mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Csemege uborka, tk kenyér ¹ , almalé szűrt 100%-os E: 605,24kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 96,51g Só: 3,11g Zsír: 16,94g Feh.: 16,68g H.Cuk: g Ca: 63,89mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 244,00kcal Tel.zsír.: g CH: 45,29g Só: 0,88g Zsír: 3,33g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: 15,75mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 246,15kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 48,42g Só: 1,29g Zsír: 0,98g Feh.: 8,47g H.Cuk: g Ca: 34,23mg	Margarin, Főtt tojás ³ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 253,15kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 25,63g Só: 0,94g Zsír: 11,61g Feh.: 9,59g H.Cuk: g Ca: 11,72mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 217,59kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 27,36g Só: 1,18g Zsír: 8,63g Feh.: 5,22g H.Cuk: g Ca: 5,06mg	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: 425,83kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 68,09g Só: 0,51g Zsír: 8,27g Feh.: 17,73g H.Cuk: 19,98g Ca: 95,42mg
Energia:	1 380,55kcal	1 529,18kcal	1 322,90kcal	1 303,88kcal	1 379,08kcal	1 390,39kcal
Zsír:	49,75g	60,95g	52,03g	56,14g	38,29g	36,22g
Telített zsírsav:	14,62g	19,65g	13,86g	10,07g	5,64g	8,68g
Fehérje:	59,84g	74,25g	56,31g	43,60g	62,67g	50,60g
Szénhidrát:	167,93g	163,17g	149,81g	145,12g	192,64g	213,09g
Hozzáadott cukor:	g	4,34g	7,99g	9,99g	39,37g	19,98g
Só:	2,52g	6,33g	4,39g	3,82g	3,25g	5,35g
Ca:	425,28mg	534,41mg	321,72mg	427,31mg	449,97mg	290,40mg

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