

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Margarin, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} , áfonya lekvár E: 340,05kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 50,21g Só: 0,63g Zsír: 8,15g Feh.: 14,56g H.Cuk: 9,64g Ca: 285,64mg	kakaós kifli _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 311,15kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,24g Só: 0,87g Zsír: 9,83g Feh.: 11,00g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Margarin, tk kenyér ₁ , pulykamell sonka, zöldség E: 206,65kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 26,72g Só: 1,15g Zsír: 5,43g Feh.: 9,67g H.Cuk: g Ca: 22,24mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 344,90kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 36,38g Só: 1,15g Zsír: 13,21g Feh.: 16,91g H.Cuk: g Ca: 348,64mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 279,10kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 40,18g Só: 0,81g Zsír: 7,59g Feh.: 11,38g H.Cuk: g Ca: 228,64mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 420,03kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 59,61g Só: 0,16g Zsír: 9,31g Feh.: 23,20g H.Cuk: 4,00g Ca: 23,07mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 495,68kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 59,86g Só: 0,77g Zsír: 16,10g Feh.: 26,43g H.Cuk: g Ca: 116,16mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 516,57kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 41,67g Só: 0,37g Zsír: 26,24g Feh.: 26,33g H.Cuk: 0,05g Ca: 104,91mg	Lencseleves _{1,7,10} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 543,55kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 62,19g Só: 1,00g Zsír: 19,04g Feh.: 28,46g H.Cuk: 0,20g Ca: 81,40mg	Csontleves ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 442,82kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 53,97g Só: 1,43g Zsír: 15,03g Feh.: 20,51g H.Cuk: 4,00g Ca: 93,38mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrem ₆ , zöldség, margarin E: 312,77kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 25,19g Só: 1,53g Zsír: 17,88g Feh.: 10,81g H.Cuk: g Ca: 70,07mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 205,45kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 29,93g Só: 1,12g Zsír: 4,63g Feh.: 9,16g H.Cuk: g Ca: 15,33mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg	Zsemle _{1,3,7} , Piritott magvak, Körözött ₇ , zöldség E: 255,74kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 30,67g Só: 0,83g Zsír: 9,54g Feh.: 9,79g H.Cuk: g Ca: 39,43mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 264,10kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 23,30g Só: 1,17g Zsír: 12,76g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 189,08mg
Energia:	1 072,85kcal	1 012,28kcal	1 017,33kcal	1 144,19kcal	986,02kcal
Zsír:	35,34g	30,56g	37,15g	41,79g	35,38g
Telített zsírsav:	11,09g	6,98g	8,01g	10,65g	10,58g
Fehérje:	48,56g	46,59g	48,55g	55,17g	43,97g
Szénhidrát:	135,01g	133,03g	115,70g	129,24g	117,45g
Hozzáadott cukor:	13,64g	9,75g	15,03g	0,20g	4,00g
Só:	2,33g	2,76g	1,79g	2,99g	3,42g
Ca:	378,78mg	283,88mg	198,62mg	469,46mg	511,09mg

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. Csillagfűrt