

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 281,55kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 25,27g Só: 0,70g Zsír: 15,53g Feh.: 7,11g H.Cuk: g Ca: 3,97mg	tk kenyér ¹ , margarin, zöldség, trappista sajt ⁷ , párizsi ⁶ E: 306,90kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 17,38g Só: 1,48g Zsír: 19,54g Feh.: 12,17g H.Cuk: g Ca: 128,47mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 274,80kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,22g Só: 1,01g Zsír: 7,78g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 232,16mg	Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 366,44kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 47,44g Só: 1,13g Zsír: 11,78g Feh.: 13,84g H.Cuk: 16,33g Ca: 245,11mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 312,00kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 36,44g Só: 0,78g Zsír: 11,54g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 230,50mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 513,66kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 54,69g Só: 1,73g Zsír: 21,82g Feh.: 22,86g H.Cuk: 3,20g Ca: 147,24mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 534,93kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 53,70g Só: 1,64g Zsír: 22,51g Feh.: 27,67g H.Cuk: g Ca: 90,52mg	Hagymaleves ^{1,7} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Csirke apró, tk kenyér ¹ E: 573,58kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 60,96g Só: 1,59g Zsír: 18,43g Feh.: 38,83g H.Cuk: 1,00g Ca: 84,45mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 510,85kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 61,19g Só: 1,03g Zsír: 18,14g Feh.: 22,54g H.Cuk: 5,00g Ca: 192,12mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 494,46kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 81,15g Só: 1,17g Zsír: 9,22g Feh.: 21,41g H.Cuk: 6,00g Ca: 32,45mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 221,30kcal Tel.zsír.: g CH: 29,54g Só: 0,79g Zsír: 8,15g Feh.: 5,12g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 140,03kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 23,93g Só: 0,04g Zsír: 3,48g Feh.: 2,70g H.Cuk: 10,99g Ca: 28,99mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 187,37kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 28,79g Só: 0,82g Zsír: 4,08g Feh.: 6,52g H.Cuk: g Ca: 15,66mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 152,32kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 23,80g Só: 0,95g Zsír: 2,55g Feh.: 6,64g H.Cuk: g Ca: 34,31mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 224,65kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 24,52g Só: 1,24g Zsír: 7,84g Feh.: 11,54g H.Cuk: g Ca: 87,79mg
Energia:	1 016,50kcal	981,85kcal	1 035,74kcal	1 029,60kcal	1 031,10kcal
Zsír:	45,50g	45,53g	30,29g	32,47g	28,60g
Telített zsírsav:	8,99g	9,60g	7,16g	13,76g	10,77g
Fehérje:	35,09g	42,53g	60,39g	43,03g	44,81g
Szénhidrát:	109,50g	95,01g	122,97g	132,43g	142,10g
Hozzáadott cukor:	3,20g	10,99g	1,00g	21,32g	6,00g
Só:	3,22g	3,16g	3,42g	3,11g	3,19g
Ca:	161,77mg	247,98mg	332,27mg	471,55mg	350,74mg

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. Csillagfűrt