

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 304,00kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 48,55g Só: 0,88g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g H.Cuk: g Ca: 361,50mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség, eidami sajt ⁷ E: 270,10kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 27,20g Só: 1,54g Zsír: 10,19g Feh.: 14,25g H.Cuk: g Ca: 164,16mg	Piritott magvak, Magyaros vajkrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 240,58kcal Tel.zsír.: g CH: 26,88g Só: 0,78g Zsír: 9,96g Feh.: 7,81g H.Cuk: g Ca: 9,21mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 285,10kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 25,94g Só: 1,32g Zsír: 13,02g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,64mg	Szalámi csemege, Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ E: 229,65kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 21,27g Só: 1,32g Zsír: 11,42g Feh.: 7,57g H.Cuk: g Ca: 3,34mg
Ebéd	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Bácskai rizseshús, savanyúság E: 420,91kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 54,55g Só: 0,14g Zsír: 14,70g Feh.: 15,82g H.Cuk: 5,99g Ca: 51,61mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 420,60kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 55,92g Só: 0,92g Zsír: 11,74g Feh.: 20,66g H.Cuk: 4,00g Ca: 44,06mg	Fejlesztett bableves tejfőllel ^{1,7,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, tk kenyér ¹ E: 583,67kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 64,50g Só: 2,24g Zsír: 20,31g Feh.: 33,28g H.Cuk: g Ca: 138,04mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 511,28kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 61,99g Só: 2,09g Zsír: 16,17g Feh.: 32,33g H.Cuk: g Ca: 84,38mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mákos guba vaníliásodóval ^{1,3,7} , tk kenyér ¹ E: 711,70kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 96,70g Só: 1,84g Zsír: 22,98g Feh.: 27,70g H.Cuk: 18,09g Ca: 318,54mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 230,55kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 30,96g Só: 1,28g Zsír: 5,52g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 22,24mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 241,12kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 24,74g Só: 1,23g Zsír: 11,11g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 12,94mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 192,16kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 29,75g Só: 0,83g Zsír: 4,02g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 30,22mg	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	Sajtos kifli ^{1,3} E: 146,00kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 23,24g Só: 0,87g Zsír: 2,95g Feh.: 6,44g H.Cuk: g Ca: 65,55mg
Energia:	955,46kcal	931,82kcal	1 016,41kcal	983,74kcal	1 087,35kcal
Zsír:	28,12g	33,03g	34,29g	33,27g	37,35g
Telített zsírsav:	7,49g	9,92g	4,64g	9,95g	11,26g
Fehérje:	35,35g	43,04g	47,85g	51,73g	41,71g
Szénhidrát:	134,06g	107,87g	121,12g	116,73g	141,20g
Hozzáadott cukor:	5,99g	4,00g	g	g	18,09g
Só:	2,30g	3,69g	3,85g	4,24g	4,03g
Ca:	435,35mg	221,16mg	177,46mg	280,67mg	387,42mg

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