

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 298,76kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 43,36g Só: 0,64g Zsír: 7,40g Feh.: 12,86g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, párizsi ₆ E: 299,50kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 36,10g Só: 1,34g Zsír: 9,00g Feh.: 14,93g H.Cuk: g Ca: 235,20mg	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 183,66kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 26,69g Só: 0,82g Zsír: 4,21g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 19,67mg	tk kenyér ₁ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ₇ E: 317,95kcal Tel.zsír.: g CH: 28,14g Só: 0,78g Zsír: 18,59g Feh.: 6,52g H.Cuk: g Ca: 4,90mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Mexikói sertésragu, Párolt bulgur ₁ E: 492,44kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 68,47g Só: 1,18g Zsír: 14,67g Feh.: 23,87g H.Cuk: g Ca: 86,89mg	Minestore leves _{1,7,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 542,22kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 61,44g Só: 1,64g Zsír: 19,78g Feh.: 28,30g H.Cuk: g Ca: 184,61mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Rizsfelfújt lekvárral _{1,3,7} E: 563,05kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 84,19g Só: 0,48g Zsír: 13,23g Feh.: 27,37g H.Cuk: 24,95g Ca: 220,53mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 466,72kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 46,81g Só: 1,31g Zsír: 21,68g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 101,24mg	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sztrapacska _{1,3,7} E: 431,44kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 47,81g Só: 1,19g Zsír: 17,66g Feh.: 18,69g H.Cuk: g Ca: 104,72mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 192,23kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 5,35g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 10,81mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 205,80kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Margarin, zöldség E: 220,55kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 28,67g Só: 0,91g Zsír: 7,37g Feh.: 9,72g H.Cuk: g Ca: 21,63mg	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	kockasajt ₇ , zöldség, kifli _{1,7} E: 207,66kcal Tel.zsír.: g CH: 31,37g Só: 0,58g Zsír: 4,66g Feh.: 7,48g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	983,43kcal	1 024,38kcal	1 083,10kcal	944,51kcal	957,04kcal
Zsír:	27,41g	27,92g	29,60g	31,37g	40,91g
Telített zsírsav:	5,45g	6,94g	7,87g	8,05g	4,82g
Fehérje:	45,05g	47,78g	52,02g	38,92g	32,69g
Szénhidrát:	137,72g	141,86g	148,96g	120,81g	107,31g
Hozzáadott cukor:	6,52g	13,99g	24,95g	14,99g	g
Só:	2,72g	2,99g	2,72g	2,40g	2,56g
Ca:	328,85mg	434,04mg	477,36mg	192,38mg	109,62mg

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