

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: 358,40kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 50,22g Só: 0,65g Zsír: 10,18g Feh.: 14,57g H.Cuk: 9,64g Ca: 285,95mg	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: 225,00kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 26,73g Só: 1,17g Zsír: 7,46g Feh.: 9,67g H.Cuk: g Ca: 22,56mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 363,25kcal Tel.zsír.: 7,15g CH: 36,39g Só: 1,17g Zsír: 15,24g Feh.: 16,91g H.Cuk: g Ca: 348,95mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 297,45kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 40,19g Só: 0,83g Zsír: 9,62g Feh.: 11,39g H.Cuk: g Ca: 228,95mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 514,02kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 73,36g Só: 0,29g Zsír: 11,59g Feh.: 27,49g H.Cuk: 5,99g Ca: 28,33mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 606,75kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 71,51g Só: 1,09g Zsír: 20,61g Feh.: 32,13g H.Cuk: g Ca: 159,61mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 625,94kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 52,07g Só: 0,46g Zsír: 32,19g Feh.: 29,50g H.Cuk: 0,50g Ca: 128,38mg	Lencseleves _{1,7,10} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 671,55kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 71,83g Só: 1,26g Zsír: 25,84g Feh.: 35,10g H.Cuk: 0,30g Ca: 99,72mg	Csontleves ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 538,62kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 66,32g Só: 1,75g Zsír: 18,34g Feh.: 24,21g H.Cuk: 5,99g Ca: 115,43mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrém 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: 254,80kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 30,65g Só: 1,29g Zsír: 8,77g Feh.: 11,40g H.Cuk: g Ca: 18,34mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 361,82kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 58,31g Só: 0,39g Zsír: 6,83g Feh.: 15,05g H.Cuk: 17,98g Ca: 84,44mg	Zsemle _{1,3,7} , Piritott magvak, Körözött ₇ , zöldség E: 290,70kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 31,38g Só: 0,85g Zsír: 12,48g Feh.: 11,11g H.Cuk: g Ca: 49,23mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 282,45kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 23,31g Só: 1,19g Zsír: 14,79g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 189,39mg
Energia:	1 185,19kcal	1 172,69kcal	1 212,75kcal	1 325,50kcal	1 118,51kcal
Zsír:	39,64g	39,21g	46,48g	53,56g	42,74g
Telített zsírsav:	12,00g	10,10g	10,14g	13,31g	12,12g
Fehérje:	52,87g	54,53g	54,21g	63,12g	47,68g
Szénhidrát:	148,78g	145,40g	137,11g	139,60g	129,82g
Hozzáadott cukor:	15,63g	9,75g	18,48g	0,30g	5,99g
Só:	2,48g	3,25g	2,01g	3,28g	3,77g
Ca:	384,35mg	330,35mg	235,38mg	497,91mg	533,78mg

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