

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 teljesőrlésű ^{1,3,7} E: 307,50kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 25,29g Só: 0,92g Zsír: 17,84g Feh.: 8,36g H.Cuk: g Ca: 4,87mg	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: 330,40kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 36,58g Só: 1,19g Zsír: 10,70g Feh.: 18,97g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 500,50kcal Tel.zsír.: 10,95g CH: 55,72g Só: 1,31g Zsír: 20,13g Feh.: 20,14g H.Cuk: 19,10g Ca: 423,64mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 336,25kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 39,09g Só: 0,78g Zsír: 12,29g Feh.: 13,56g H.Cuk: g Ca: 287,50mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 611,75kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 62,59g Só: 2,04g Zsír: 27,32g Feh.: 26,79g H.Cuk: 3,20g Ca: 175,18mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 669,03kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 67,13g Só: 1,87g Zsír: 28,75g Feh.: 33,15g H.Cuk: g Ca: 108,56mg	Hagymaleves ^{1,7} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Csirke apró, tk kenyér ¹ E: 719,39kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 75,70g Só: 1,38g Zsír: 23,10g Feh.: 49,68g H.Cuk: 1,50g Ca: 110,66mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 675,71kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 83,17g Só: 1,35g Zsír: 23,42g Feh.: 28,90g H.Cuk: 7,99g Ca: 247,67mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 603,96kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 100,31g Só: 1,46g Zsír: 11,36g Feh.: 24,73g H.Cuk: 7,00g Ca: 41,50mg
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: 174,56kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 29,17g Só: 0,05g Zsír: 4,59g Feh.: 3,50g H.Cuk: 12,99g Ca: 36,69mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 196,44kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 28,93g Só: 0,83g Zsír: 4,84g Feh.: 6,92g H.Cuk: g Ca: 17,51mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 166,86kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 24,20g Só: 1,05g Zsír: 3,51g Feh.: 7,65g H.Cuk: g Ca: 44,60mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 243,00kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 24,53g Só: 1,26g Zsír: 9,87g Feh.: 11,55g H.Cuk: g Ca: 88,11mg
Energia:	1 140,54kcal	1 150,49kcal	1 246,22kcal	1 343,06kcal	1 183,20kcal
Zsír:	53,30g	52,88g	38,64g	47,05g	33,52g
Telített zsírsav:	10,82g	10,65g	9,35g	20,55g	12,15g
Fehérje:	40,27g	48,81g	75,57g	56,70g	49,84g
Szénhidrát:	117,41g	113,68g	141,21g	163,09g	163,93g
Hozzáadott cukor:	3,20g	12,99g	1,50g	27,10g	7,00g
Só:	3,74g	3,40g	3,41g	3,71g	3,50g
Ca:	190,60mg	273,72mg	419,41mg	715,90mg	417,11mg

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