

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: 328,25kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,88g Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség, eidami sajt ⁷ E: 301,45kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 27,91g Só: 1,72g Zsír: 12,36g Feh.: 16,47g H.Cuk: g Ca: 166,24mg	Piritott magvak, Magyaros vajkrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 277,40kcal Tel.zsír.: g CH: 27,42g Só: 0,78g Zsír: 13,40g Feh.: 8,71g H.Cuk: g Ca: 11,83mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 303,45kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 25,95g Só: 1,34g Zsír: 15,05g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,95mg	Szalámi csemege, Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 295,65kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 25,53g Só: 1,68g Zsír: 15,84g Feh.: 9,59g H.Cuk: g Ca: 4,55mg
Ebéd	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Bácskai rizseshús, savanyúság E: 548,58kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 72,24g Só: 0,19g Zsír: 18,52g Feh.: 20,91g H.Cuk: 7,99g Ca: 66,38mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 558,02kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 69,25g Só: 1,36g Zsír: 18,60g Feh.: 25,72g H.Cuk: 5,99g Ca: 55,76mg	Fejtett bableves tejfőllel ^{1,7,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, tk kenyér ¹ E: 708,92kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 77,13g Só: 2,78g Zsír: 25,44g Feh.: 39,93g H.Cuk: g Ca: 176,86mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 665,22kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 72,13g Só: 2,53g Zsír: 22,58g Feh.: 46,67g H.Cuk: g Ca: 103,78mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mákos guba vaníliásodóval ^{1,3,7} , tk kenyér ¹ E: 876,06kcal Tel.zsír.: 7,12g CH: 117,52g Só: 2,21g Zsír: 29,05g Feh.: 34,03g H.Cuk: 23,14g Ca: 395,79mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 248,90kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 30,97g Só: 1,30g Zsír: 7,55g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 22,56mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 277,47kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 24,77g Só: 1,23g Zsír: 15,11g Feh.: 8,16g H.Cuk: g Ca: 14,19mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 209,30kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 30,18g Só: 0,85g Zsír: 5,47g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 37,40mg	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	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:	1 125,73kcal	1 136,93kcal	1 195,62kcal	1 165,10kcal	1 317,71kcal
Zsír:	34,72g	46,06g	44,31g	42,47g	47,84g
Telített zsírsav:	9,06g	14,41g	6,09g	11,90g	14,30g
Fehérje:	42,14g	50,34g	55,92g	66,46g	50,05g
Szénhidrát:	154,41g	121,93g	134,73g	127,01g	166,29g
Hozzáadott cukor:	7,99g	5,99g	g	g	23,14g
Só:	2,36g	4,31g	4,41g	4,70g	4,75g
Ca:	507,44mg	236,19mg	226,09mg	302,25mg	465,90mg

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