

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: 349,25kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 47,96g Só: 0,66g Zsír: 10,18g Feh.: 14,57g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 325,80kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 59,87g Só: 0,30g Zsír: 4,02g Feh.: 11,94g H.Cuk: 17,99g Ca: 269,89mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, párizsi ₆ E: 323,75kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 38,75g Só: 1,34g Zsír: 9,75g Feh.: 16,63g H.Cuk: g Ca: 292,20mg	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 200,80kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 27,12g Só: 0,84g Zsír: 5,66g Feh.: 7,14g H.Cuk: g Ca: 26,85mg	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: 588,74kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 81,10g Só: 1,64g Zsír: 17,71g Feh.: 28,81g H.Cuk: g Ca: 105,05mg	Minestore leves _{1,7,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 654,46kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 72,59g Só: 2,13g Zsír: 24,55g Feh.: 34,24g H.Cuk: g Ca: 240,54mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 662,93kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 96,78g Só: 0,71g Zsír: 17,03g Feh.: 31,32g H.Cuk: 29,20g Ca: 256,21mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 592,33kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 58,48g Só: 1,64g Zsír: 28,37g Feh.: 24,09g H.Cuk: g Ca: 125,68mg	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sztrapacska _{1,3,7} E: 618,41kcal Tel.zsír.: 11,16g CH: 61,16g Só: 2,19g Zsír: 29,66g Feh.: 24,62g H.Cuk: g Ca: 263,88mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 192,78kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 25,95g Só: 0,90g Zsír: 5,37g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,26mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 237,15kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 30,63g Só: 1,33g Zsír: 6,85g Feh.: 11,37g H.Cuk: g Ca: 16,79mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Margarin, zöldség E: 238,90kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 28,68g Só: 0,93g Zsír: 9,40g Feh.: 9,72g H.Cuk: g Ca: 21,95mg	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	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:	1 130,77kcal	1 217,40kcal	1 225,58kcal	1 154,95kcal	1 144,01kcal
Zsír:	33,25g	35,41g	36,18g	40,86g	52,91g
Telített zsírsav:	7,54g	9,19g	10,01g	10,37g	11,16g
Fehérje:	51,72g	57,55g	57,67g	46,27g	38,62g
Szénhidrát:	155,00g	163,08g	164,20g	143,91g	120,66g
Hozzáadott cukor:	8,15g	17,99g	29,20g	17,98g	g
Só:	3,20g	3,76g	2,97g	2,87g	3,56g
Ca:	405,41mg	527,23mg	570,36mg	236,96mg	268,78mg

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