

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ₁ , tej ₇ E: 183,35kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 24,64g Só: 0,26g Zsír: 5,22g Feh.: 9,19g H.Cuk: g Ca: 325,05mg	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, magyaros vajkrém ₇ , pulykamell sonka, zöldség, tk kenyér ₁ E: 258,90kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 19,79g Só: 0,87g Zsír: 14,93g Feh.: 8,77g H.Cuk: g Ca: 21,92mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 326,55kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 36,37g Só: 1,14g Zsír: 11,19g Feh.: 16,90g H.Cuk: g Ca: 348,32mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 260,75kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 40,17g Só: 0,80g Zsír: 5,57g Feh.: 11,38g H.Cuk: g Ca: 228,32mg
Tízórai	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Szilva E: 42,66kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 329,68kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 46,57g Só: 0,13g Zsír: 7,05g Feh.: 19,01g H.Cuk: 2,00g Ca: 18,34mg	Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 323,03kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 40,06g Só: 0,45g Zsír: 9,33g Feh.: 18,85g H.Cuk: g Ca: 54,82mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 387,14kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 29,10g Só: 0,30g Zsír: 19,69g Feh.: 21,72g H.Cuk: 0,05g Ca: 79,71mg	Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 282,54kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 34,64g Só: 0,12g Zsír: 8,59g Feh.: 15,24g H.Cuk: g Ca: 29,98mg	Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 301,94kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 34,79g Só: 0,45g Zsír: 10,69g Feh.: 14,81g H.Cuk: 2,00g Ca: 47,43mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , zöldség, margarin E: 196,38kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 12,62g Só: 0,80g Zsír: 12,99g Feh.: 5,41g H.Cuk: g Ca: 35,67mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 124,20kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 14,98g Só: 0,56g Zsír: 4,32g Feh.: 4,59g H.Cuk: g Ca: 8,29mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 107,75kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 245,75kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 23,29g Só: 1,16g Zsír: 10,74g Feh.: 12,07g H.Cuk: g Ca: 188,76mg
Energia:	757,11kcal	789,70kcal	894,96kcal	764,54kcal	851,10kcal
Zsír:	25,53g	23,83g	38,99g	22,79g	26,99g
Telített zsírsav:	8,17g	5,56g	5,75g	7,45g	9,02g
Fehérje:	33,97g	34,80g	40,74g	36,38g	38,99g
Szénhidrát:	94,62g	104,57g	89,67g	96,87g	107,43g
Hozzáadott cukor:	2,00g	9,75g	10,04g	g	2,00g
Só:	1,20g	1,89g	1,33g	1,68g	2,42g
Ca:	393,19mg	224,96mg	169,45mg	410,26mg	478,90mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!