

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Reggeli	Pulyka sonka, zöldség, margarin, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , trappista sajt ⁷ E: 305,72kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 26,60g Só: 0,69g Zsír: 14,94g Feh.: 13,13g H.Cuk: g Ca: 139,28mg	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, zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 267,05kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 32,51g Só: 0,83g Zsír: 8,22g Feh.: 12,82g H.Cuk: g Ca: 242,08mg	Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 338,35kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 40,66g Só: 1,13g Zsír: 11,74g Feh.: 13,74g H.Cuk: 9,55g Ca: 241,82mg	tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség, tej ⁷ E: 335,60kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 36,44g Só: 0,78g Zsír: 14,14g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 242,50mg
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	Szőlő E: 72,54kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 25,38mg	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
Ebéd	Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 302,38kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 34,35g Só: 1,18g Zsír: 10,78g Feh.: 16,02g H.Cuk: 3,20g Ca: 79,96mg	Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 388,50kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 40,07g Só: 1,33g Zsír: 15,22g Feh.: 21,57g H.Cuk: g Ca: 51,95mg	Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Csirke apró, tk kenyér ¹ E: 407,61kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 46,62g Só: 0,67g Zsír: 11,68g Feh.: 27,36g H.Cuk: 0,50g Ca: 51,22mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 346,14kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 40,92g Só: 0,71g Zsír: 12,53g Feh.: 15,19g H.Cuk: 2,70g Ca: 136,50mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 376,14kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 61,38g Só: 0,80g Zsír: 6,82g Feh.: 17,09g H.Cuk: 5,00g Ca: 25,61mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 153,05kcal Tel.zsír.: g CH: 15,29g Só: 0,39g Zsír: 7,98g Feh.: 2,77g H.Cuk: g Ca: 5,28mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 105,93kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 18,78g Só: 0,03g Zsír: 2,37g Feh.: 1,91g H.Cuk: 8,99g Ca: 22,56mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 110,04kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 14,41g Só: 0,42g Zsír: 3,13g Feh.: 3,77g H.Cuk: g Ca: 8,70mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 140,64kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 23,48g Só: 0,84g Zsír: 1,73g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: 25,62mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 127,77kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 12,68g Só: 0,73g Zsír: 4,20g Feh.: 7,47g H.Cuk: g Ca: 51,10mg
Energia:	808,85kcal	832,65kcal	857,24kcal	856,45kcal	887,20kcal
Zsír:	33,96g	37,49g	23,30g	26,37g	25,43g
Telített zsírsav:	7,83g	8,44g	6,18g	11,45g	10,21g
Fehérje:	32,28g	36,01g	44,50g	35,24g	36,78g
Szénhidrát:	87,04g	82,53g	109,83g	111,36g	121,30g
Hozzáadott cukor:	3,20g	8,99g	0,50g	12,25g	5,00g
Só:	2,27g	2,85g	1,92g	2,68g	2,32g
Ca:	238,64mg	212,43mg	327,37mg	413,38mg	333,34mg

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