

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 304,00kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 48,55g Só: 0,88g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g H.Cuk: g Ca: 361,50mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség, eidami sajt ⁷ E: 238,75kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 26,49g Só: 1,36g Zsír: 8,03g Feh.: 12,02g H.Cuk: g Ca: 162,08mg	Piritott magvak, Magyaros vajkrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 222,76kcal Tel.zsír.: g CH: 26,60g Só: 0,78g Zsír: 8,46g Feh.: 7,02g H.Cuk: g Ca: 6,58mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 266,75kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 25,93g Só: 1,31g Zsír: 11,00g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 180,32mg	Szalámi csemege, Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség E: 207,05kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 25,48g Só: 1,22g Zsír: 7,18g Feh.: 7,07g H.Cuk: g Ca: 2,12mg
Tízórai	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	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	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
Ebéd	Bácskai rizseshús, savanyúság E: 273,12kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 34,34g Só: 0,09g Zsír: 9,60g Feh.: 11,42g H.Cuk: g Ca: 20,59mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 324,07kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 43,32g Só: 0,60g Zsír: 8,78g Feh.: 16,25g H.Cuk: 2,00g Ca: 33,00mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, tk kenyér ¹ E: 360,93kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 38,18g Só: 1,15g Zsír: 12,49g Feh.: 22,24g H.Cuk: g Ca: 71,88mg	Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 337,89kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 40,51g Só: 1,40g Zsír: 9,41g Feh.: 25,41g H.Cuk: g Ca: 52,43mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mákos guba vaníliásodóval ^{1,3,7} , tk kenyér ¹ E: 583,51kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 81,28g Só: 1,54g Zsír: 17,83g Feh.: 22,89g H.Cuk: 13,06g Ca: 263,79mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 212,20kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 30,95g Só: 1,26g Zsír: 3,50g Feh.: 10,42g H.Cuk: g Ca: 21,92mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 197,73kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 23,78g Só: 0,93g Zsír: 7,69g Feh.: 5,96g H.Cuk: g Ca: 11,32mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 109,95kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	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	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g H.Cuk: g Ca: 32,78mg
Energia:	820,63kcal	797,81kcal	801,64kcal	762,39kcal	894,88kcal
Zsír:	21,36g	24,68g	24,30g	23,81g	26,84g
Telített zsírsav:	5,45g	7,82g	2,72g	8,24g	7,60g
Fehérje:	31,31g	34,77g	33,34g	42,42g	33,55g
Szénhidrát:	120,14g	101,25g	106,98g	91,65g	124,68g
Hozzáadott cukor:	g	2,00g	g	g	13,06g
Só:	2,24g	2,90g	2,36g	3,12g	3,21g
Ca:	413,47mg	245,81mg	96,29mg	255,57mg	308,14mg

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. Csillagfürt