

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 275,15kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 42,06g Só: 0,62g Zsír: 5,38g Feh.: 12,84g H.Cuk: 5,43g Ca: 230,42mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal _{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,10g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g H.Cuk: 10,99g Ca: 199,56mg	Csirkemellsonka ₆ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 246,80kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 36,74g Só: 0,95g Zsír: 3,68g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 229,76mg	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 169,70kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 26,26g Só: 0,81g Zsír: 3,12g Feh.: 6,09g H.Cuk: g Ca: 12,56mg	tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ , napraforgómag E: 241,95kcal Tel.zsír.: g CH: 27,10g Só: 0,78g Zsír: 10,79g Feh.: 6,10g H.Cuk: g Ca: 4,90mg
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	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	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	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	Mexikói sertésragu, Párolt bulgur ₁ E: 318,22kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 46,27g Só: 0,71g Zsír: 8,23g Feh.: 16,97g H.Cuk: g Ca: 47,11mg	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	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 439,94kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 66,38g Só: 0,34g Zsír: 9,37g Feh.: 23,01g H.Cuk: 19,34g Ca: 184,71mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 328,05kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 32,36g Só: 0,87g Zsír: 14,95g Feh.: 15,04g H.Cuk: g Ca: 75,77mg	Sztrapacska _{1,3,7} , narancslé 100% E: 272,43kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 40,49g Só: 0,25g Zsír: 8,12g Feh.: 7,88g H.Cuk: g Ca: 48,08mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 185,40kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 25,80g Só: 0,88g Zsír: 4,75g Feh.: 7,93g H.Cuk: g Ca: 9,75mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 106,20kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 14,96g Só: 0,58g Zsír: 2,34g Feh.: 4,57g H.Cuk: g Ca: 7,36mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Margarin, zöldség E: 133,95kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 14,41g Só: 0,50g Zsír: 5,17g Feh.: 7,37g H.Cuk: g Ca: 16,04mg	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	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:	810,09kcal	754,70kcal	862,90kcal	752,61kcal	769,73kcal
Zsír:	18,72g	14,66g	18,49g	22,27g	23,83g
Telített zsírsav:	4,02g	3,32g	6,18g	5,79g	2,29g
Fehérje:	38,11g	33,32g	44,58g	31,55g	21,82g
Szénhidrát:	120,42g	118,93g	126,35g	100,75g	109,75g
Hozzáadott cukor:	5,43g	10,99g	19,34g	9,99g	g
Só:	2,23g	1,18g	1,79g	1,83g	1,62g
Ca:	296,72mg	267,14mg	451,21mg	186,11mg	67,11mg

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