

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Margarin, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} , áfonya lekvár E: 376,75kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 50,23g Só: 0,67g Zsír: 12,20g Feh.: 14,57g H.Cuk: 9,64g Ca: 286,27mg	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, tk kenyér ₁ , pulykamell sonka, zöldség E: 243,35kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 26,74g Só: 1,18g Zsír: 9,48g Feh.: 9,68g H.Cuk: g Ca: 22,88mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 381,60kcal Tel.zsír.: 7,80g CH: 36,40g Só: 1,19g Zsír: 17,26g Feh.: 16,92g H.Cuk: g Ca: 349,27mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 315,80kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 40,20g Só: 0,85g Zsír: 11,64g Feh.: 11,39g H.Cuk: g Ca: 229,27mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 613,84kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 88,62g Só: 0,33g Zsír: 13,87g Feh.: 31,79g H.Cuk: 8,99g Ca: 34,27mg	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 703,46kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 81,86g Só: 1,28g Zsír: 24,50g Feh.: 36,94g H.Cuk: g Ca: 188,93mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 725,81kcal Tel.zsír.: 6,31g CH: 59,29g Só: 0,59g Zsír: 37,73g Feh.: 34,28g H.Cuk: 0,50g Ca: 153,48mg	Lencseleves _{1,7,10} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 775,02kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 80,58g Só: 1,79g Zsír: 30,83g Feh.: 40,63g H.Cuk: 0,40g Ca: 115,33mg	Csontleves ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 631,14kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 77,32g Só: 2,30g Zsír: 21,91g Feh.: 27,90g H.Cuk: 7,99g Ca: 135,25mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrem ₆ , zöldség, margarin E: 545,55kcal Tel.zsír.: 10,63g CH: 50,35g Só: 3,00g Zsír: 27,66g Feh.: 21,60g H.Cuk: g Ca: 138,87mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 440,65kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 59,88g Só: 2,24g Zsír: 13,26g Feh.: 18,34g H.Cuk: g Ca: 31,90mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 425,83kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 68,09g Só: 0,51g Zsír: 8,27g Feh.: 17,73g H.Cuk: 19,98g Ca: 95,42mg	Zsemle _{1,3,7} , Piritott magvak, Körözött ₇ , zöldség E: 461,62kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 60,55g Só: 1,64g Zsír: 15,49g Feh.: 17,70g H.Cuk: g Ca: 69,57mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 410,00kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 46,12g Só: 1,84g Zsír: 17,09g Feh.: 15,85g H.Cuk: g Ca: 198,15mg
Energia:	1 536,14kcal	1 455,25kcal	1 394,99kcal	1 618,24kcal	1 356,94kcal
Zsír:	53,72g	47,59g	55,48g	63,58g	50,64g
Telített zsírsav:	16,94g	12,85g	12,05g	15,16g	13,67g
Fehérje:	67,95g	66,28g	61,69g	75,25g	55,14g
Szénhidrát:	189,19g	184,97g	154,11g	177,54g	163,64g
Hozzáadott cukor:	18,63g	9,75g	20,48g	0,40g	7,99g
Só:	4,00g	4,39g	2,28g	4,62g	4,98g
Ca:	459,41mg	373,23mg	271,77mg	534,17mg	562,67mg

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