

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű ^{1,3,7} E: 333,45kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 25,30g Só: 1,13g Zsír: 20,14g Feh.: 9,62g H.Cuk: g Ca: 5,77mg	tk kenyér ¹ , margarin, zöldség, párizsi ⁶ , trappista sajt ⁷ E: 344,10kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 17,54g Só: 1,65g Zsír: 22,35g Feh.: 14,94g H.Cuk: g Ca: 188,47mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 361,75kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 37,29g Só: 1,38g Zsír: 12,86g Feh.: 21,20g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	Vaj ⁷ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 430,80kcal Tel.zsír.: 9,69g CH: 50,10g Só: 1,14g Zsír: 18,74g Feh.: 11,55g H.Cuk: 22,88g Ca: 168,66mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , vajkrém ⁷ , zöldség E: 336,25kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 39,09g Só: 0,78g Zsír: 12,29g Feh.: 13,56g H.Cuk: g Ca: 287,50mg
Ebéd	Zöldség krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertéssült feltét fokhagymás, Burgonyapüré ⁷ , céklasaláta E: 706,58kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 70,31g Só: 2,64g Zsír: 32,58g Feh.: 30,65g H.Cuk: 3,20g Ca: 200,99mg	Zöldségleves ⁹ , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Csemege uborka E: 802,75kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 82,34g Só: 2,27g Zsír: 33,84g Feh.: 39,37g H.Cuk: g Ca: 169,14mg	Hagymaleves ^{1,7} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Csirke apró, tk kenyér ¹ E: 803,05kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 85,43g Só: 1,70g Zsír: 26,45g Feh.: 53,03g H.Cuk: 1,80g Ca: 126,29mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 838,03kcal Tel.zsír.: 9,44g CH: 104,94g Só: 1,62g Zsír: 28,37g Feh.: 35,55g H.Cuk: 10,99g Ca: 301,67mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 716,19kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 120,19g Só: 2,03g Zsír: 13,47g Feh.: 28,09g H.Cuk: 8,00g Ca: 47,78mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 357,80kcal Tel.zsír.: g CH: 58,04g Só: 1,58g Zsír: 8,50g Feh.: 9,82g H.Cuk: g Ca: 21,10mg	Fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 166,83kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 24,92g Só: 0,06g Zsír: 5,39g Feh.: 4,05g H.Cuk: 7,00g Ca: 42,65mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 337,91kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 57,52g Só: 1,63g Zsír: 5,62g Feh.: 11,82g H.Cuk: g Ca: 29,06mg	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 280,45kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 47,13g Só: 1,74g Zsír: 4,15g Feh.: 11,53g H.Cuk: g Ca: 56,68mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Pulyka sonka, Margarin, zöldség E: 407,35kcal Tel.zsír.: 6,27g CH: 47,77g Só: 2,14g Zsír: 14,85g Feh.: 17,99g H.Cuk: g Ca: 153,98mg
Energia:	1 397,82kcal	1 313,68kcal	1 502,70kcal	1 549,29kcal	1 459,78kcal
Zsír:	61,22g	61,58g	44,93g	51,26g	40,60g
Telített zsírsav:	12,54g	13,20g	10,73g	21,01g	14,80g
Fehérje:	50,08g	58,36g	86,04g	58,63g	59,64g
Szénhidrát:	153,65g	124,80g	180,23g	202,17g	207,05g
Hozzáadott cukor:	3,20g	7,00g	1,80g	33,87g	8,00g
Só:	5,34g	3,98g	4,71g	4,50g	4,96g
Ca:	227,87mg	400,26mg	448,67mg	527,01mg	489,26mg

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