

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 369,65kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 58,79g Só: 1,05g Zsír: 9,63g Feh.: 11,26g H.Cuk: g Ca: 445,20mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség, eidami sajt ⁷ E: 332,80kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 28,62g Só: 1,91g Zsír: 14,52g Feh.: 18,70g H.Cuk: g Ca: 168,32mg	Piritott magvak, Magyaros vajkrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 320,38kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,78g Zsír: 17,36g Feh.: 9,94g H.Cuk: g Ca: 15,12mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 321,80kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 25,96g Só: 1,36g Zsír: 17,07g Feh.: 12,89g H.Cuk: g Ca: 181,27mg	Szalámi csemege, Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ E: 318,25kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 21,32g Só: 1,78g Zsír: 20,08g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: 5,77mg
Ebéd	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Bácskai rizseshús, savanyúság E: 635,00kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 83,95g Só: 0,22g Zsír: 21,32g Feh.: 24,20g H.Cuk: 9,99g Ca: 75,68mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 671,49kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 83,92g Só: 1,95g Zsír: 22,53g Feh.: 30,12g H.Cuk: 8,99g Ca: 65,81mg	Fejttett bableves tejfőllel ^{1,7,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, tk kenyér ¹ E: 822,12kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 88,53g Só: 3,52g Zsír: 30,00g Feh.: 46,18g H.Cuk: g Ca: 207,67mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 771,36kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 82,97g Só: 2,50g Zsír: 26,99g Feh.: 52,89g H.Cuk: g Ca: 120,56mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mákos guba vaníliásodóval ^{1,3,7} E: 933,09kcal Tel.zsír.: 8,29g CH: 119,52g Só: 1,97g Zsír: 33,66g Feh.: 36,59g H.Cuk: 28,16g Ca: 472,09mg
Uzsonna	Vaj ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 302,90kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 31,02g Só: 1,25g Zsír: 13,47g Feh.: 10,48g H.Cuk: g Ca: 25,36mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 509,80kcal Tel.zsír.: 10,43g CH: 49,51g Só: 2,46g Zsír: 26,21g Feh.: 16,29g H.Cuk: g Ca: 27,13mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 356,24kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 59,03g Só: 1,64g Zsír: 6,47g Feh.: 12,74g H.Cuk: g Ca: 54,45mg	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	Sajtos kifli ^{1,3} E: 292,00kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 46,47g Só: 1,74g Zsír: 5,91g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 131,10mg
Energia:	1 307,54kcal	1 514,08kcal	1 498,74kcal	1 431,07kcal	1 543,34kcal
Zsír:	44,42g	63,26g	53,82g	49,67g	59,65g
Telített zsírsav:	13,71g	20,11g	7,13g	13,29g	18,70g
Fehérje:	45,94g	65,10g	68,86g	77,60g	59,55g
Szénhidrát:	173,75g	162,05g	175,56g	166,45g	187,31g
Hozzáadott cukor:	9,99g	8,99g	g	g	28,16g
Só:	2,52g	6,31g	5,94g	5,49g	5,49g
Ca:	546,23mg	261,27mg	277,24mg	330,89mg	608,96mg

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