

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 428,89kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 59,90g Só: 0,91g Zsír: 12,34g Feh.: 16,99g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 384,78kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 71,83g Só: 0,35g Zsír: 4,45g Feh.: 13,63g H.Cuk: 21,48g Ca: 294,61mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, párizsi ₆ E: 323,75kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 38,75g Só: 1,34g Zsír: 9,75g Feh.: 16,63g H.Cuk: g Ca: 292,20mg	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 211,24kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 27,47g Só: 0,85g Zsír: 6,31g Feh.: 7,90g H.Cuk: g Ca: 33,35mg	zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 339,65kcal Tel.zsír.: g CH: 32,38g Só: 0,91g Zsír: 18,68g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 4,90mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Mexikói sertésragu, Párolt bulgur ₁ E: 685,71kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 92,70g Só: 2,23g Zsír: 21,51g Feh.: 33,21g H.Cuk: g Ca: 120,80mg	Minestore leves _{1,7,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 746,45kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 83,37g Só: 2,78g Zsír: 27,87g Feh.: 38,75g H.Cuk: g Ca: 259,56mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 743,37kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 107,47g Só: 0,89g Zsír: 19,72g Feh.: 34,70g H.Cuk: 31,82g Ca: 288,61mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 692,41kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 65,30g Só: 2,37g Zsír: 33,73g Feh.: 29,86g H.Cuk: g Ca: 145,17mg	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sztrapacska _{1,3,7} E: 718,50kcal Tel.zsír.: 12,86g CH: 70,48g Só: 2,87g Zsír: 34,88g Feh.: 28,25g H.Cuk: g Ca: 300,54mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 199,13kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 25,95g Só: 0,91g Zsír: 6,07g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,38mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 405,00kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 59,84g Só: 2,30g Zsír: 9,36g Feh.: 18,30g H.Cuk: g Ca: 29,42mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Margarin, zöldség E: 393,75kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 57,19g Só: 1,73g Zsír: 11,77g Feh.: 14,43g H.Cuk: g Ca: 32,82mg	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	kockasajt ₇ , kifli _{1,7} , zöldség E: 243,52kcal Tel.zsír.: g CH: 32,38g Só: 0,58g Zsír: 7,21g Feh.: 9,13g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 313,73kcal	1 536,23kcal	1 460,87kcal	1 329,48kcal	1 301,66kcal
Zsír:	39,93g	41,68g	41,24g	48,30g	60,77g
Telített zsírsav:	8,92g	10,47g	11,39g	11,98g	12,86g
Fehérje:	58,54g	70,67g	65,76g	55,50g	44,66g
Szénhidrát:	178,55g	215,04g	203,41g	160,86g	135,23g
Hozzáadott cukor:	9,77g	21,48g	31,82g	19,98g	g
Só:	4,06g	5,42g	3,96g	3,72g	4,36g
Ca:	422,22mg	583,59mg	613,62mg	273,93mg	305,44mg

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. Csillagfürt