

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 345,40kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 56,14g Só: 1,05g Zsír: 8,88g Feh.: 9,56g H.Cuk: g Ca: 388,20mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 296,50kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 37,46g Só: 1,14g Zsír: 7,87g Feh.: 15,81g H.Cuk: g Ca: 232,16mg	Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 292,60kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 36,90g Só: 1,04g Zsír: 8,15g Feh.: 14,77g H.Cuk: g Ca: 243,04mg	Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, vajkrém ⁷ E: 367,49kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 47,70g Só: 0,80g Zsír: 14,16g Feh.: 9,03g H.Cuk: 16,33g Ca: 127,61mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, snidlinges vajkrém ⁷ E: 348,40kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 37,72g Só: 0,78g Zsír: 15,24g Feh.: 11,99g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 348,35kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 36,11g Só: 1,45g Zsír: 14,51g Feh.: 15,13g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
Ebéd	Meggyleves ^{1,7} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 480,49kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 61,71g Só: 1,06g Zsír: 15,03g Feh.: 21,75g H.Cuk: 7,49g Ca: 88,86mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3} , Tejszínes-csirkés penne ^{1,7} E: 463,37kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 50,93g Só: 0,55g Zsír: 17,86g Feh.: 24,36g H.Cuk: g Ca: 113,36mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Franciasaláta ^{3,7,10} E: 487,10kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 33,24g Só: 0,67g Zsír: 27,22g Feh.: 26,70g H.Cuk: 1,20g Ca: 69,03mg	Bécsi krémleves ^{7,9} , Píritott magvak, Fejttbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 466,19kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 33,35g Só: 0,69g Zsír: 24,78g Feh.: 25,83g H.Cuk: g Ca: 102,19mg	Csontleves ⁹ , Sertéspörkölt, Párolt bulgur ¹ , Céklasaláta E: 480,06kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 61,48g Só: 1,28g Zsír: 16,33g Feh.: 23,81g H.Cuk: 2,00g Ca: 107,92mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Székelykáposzta ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 399,22kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 36,34g Só: 1,84g Zsír: 17,26g Feh.: 21,95g H.Cuk: g Ca: 105,02mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 247,90kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 25,78g Só: 1,15g Zsír: 10,21g Feh.: 10,11g H.Cuk: g Ca: 120,64mg	Zsemle ^{1,3,7} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 179,62kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 29,50g Só: 1,10g Zsír: 2,62g Feh.: 7,58g H.Cuk: g Ca: 36,42mg	Kifli ^{1,3} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 157,87kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 23,09g Só: 0,66g Zsír: 4,01g Feh.: 5,58g H.Cuk: g Ca: 13,55mg	Zsemle ^{1,3,7} , Májkrém ⁶ , zöldség E: 229,87kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 30,42g Só: 1,39g Zsír: 7,18g Feh.: 9,06g H.Cuk: g Ca: 13,80mg	Sajtos kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 179,66kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,24g Só: 0,87g Zsír: 5,51g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 65,55mg	kakaós csiga ^{1,3,7} E: 315,83kcal Tel.zsír.: g CH: 48,25g Só: 0,41g Zsír: 10,69g Feh.: 5,62g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 073,79kcal	939,48kcal	937,56kcal	1 063,54kcal	1 008,12kcal	1 063,39kcal
Zsír:	34,12g	28,35g	39,38g	46,11g	37,08g	42,46g
Telített zsírsav:	12,68g	7,27g	8,35g	13,25g	4,40g	7,73g
Fehérje:	41,41g	47,74g	47,05g	43,92g	43,89g	42,70g
Szénhidrát:	143,63g	117,90g	93,24g	111,47g	123,44g	120,69g
Hozzáadott cukor:	7,49g	g	1,20g	16,33g	2,00g	g
Só:	3,26g	2,79g	2,37g	2,87g	2,93g	3,70g
Ca:	597,69mg	381,95mg	325,61mg	243,61mg	401,47mg	336,35mg

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. Csillagfürt