

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: 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 , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 352,10kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 40,82g Só: 1,32g Zsír: 10,79g Feh.: 19,73g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 335,20kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 39,56g Só: 1,06g Zsír: 10,93g Feh.: 16,47g H.Cuk: g Ca: 300,36mg	Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, vajkrém ⁷ E: 428,00kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 55,79g Só: 0,80g Zsír: 15,70g Feh.: 12,54g H.Cuk: 19,10g Ca: 244,89mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, snidlinges vajkrém ⁷ E: 372,65kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 40,37g Só: 0,78g Zsír: 15,99g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 416,90kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 38,78g Só: 1,68g Zsír: 19,59g Feh.: 18,09g H.Cuk: g Ca: 289,55mg
Ebéd	Meggyleves ^{1,7} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Párolt rizs E: 584,06kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 74,71g Só: 1,32g Zsír: 18,65g Feh.: 25,79g H.Cuk: 9,99g Ca: 111,15mg	Magyaros zöldborsóleves ^{1,3} , Tejszínes-csirkés penne ^{1,7} E: 571,01kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 60,79g Só: 0,73g Zsír: 23,00g Feh.: 29,79g H.Cuk: g Ca: 139,06mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Franciasaláta ^{3,7,10} E: 664,33kcal Tel.zsír.: 6,41g CH: 40,98g Só: 0,93g Zsír: 37,23g Feh.: 40,56g H.Cuk: 1,50g Ca: 89,65mg	Bécsi krémleves ^{7,9} , Piritott magvak, Fejttbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 573,98kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 40,66g Só: 0,95g Zsír: 31,15g Feh.: 30,76g H.Cuk: g Ca: 125,48mg	Csontleves ⁹ , Sertéspörkölt, Párolt bulgur ¹ , Céklasaláta E: 581,21kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 73,81g Só: 1,58g Zsír: 20,25g Feh.: 28,20g H.Cuk: 3,00g Ca: 132,77mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Székelykáposzta ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 468,83kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 41,81g Só: 2,19g Zsír: 20,93g Feh.: 25,23g H.Cuk: g Ca: 130,62mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 266,25kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 25,79g Só: 1,17g Zsír: 12,24g Feh.: 10,11g H.Cuk: g Ca: 120,95mg	Zsemle ^{1,3,7} , Túrókrém ⁷ , zöldség E: 194,16kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 29,90g Só: 1,21g Zsír: 3,58g Feh.: 8,59g H.Cuk: g Ca: 46,71mg	Kifli ^{1,3} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 166,94kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 23,23g Só: 0,68g Zsír: 4,77g Feh.: 5,98g H.Cuk: g Ca: 15,40mg	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:	1 219,95kcal	1 117,26kcal	1 166,47kcal	1 231,85kcal	1 133,51kcal	1 201,56kcal
Zsír:	40,51g	37,37g	52,93g	54,03g	41,75g	51,20g
Telített zsírsav:	14,61g	9,67g	11,30g	15,42g	5,06g	10,21g
Fehérje:	47,16g	58,12g	63,01g	52,36g	49,98g	48,94g
Szénhidrát:	159,29g	131,51g	103,77g	126,86g	138,42g	128,84g
Hozzáadott cukor:	9,99g	g	1,50g	19,10g	3,00g	g
Só:	3,54g	3,26g	2,66g	3,13g	3,22g	4,28g
Ca:	677,30mg	477,01mg	405,41mg	384,17mg	483,32mg	420,17mg

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