

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
Reggeli	gabonapehely₁, tej₇ E: 369,00kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 56,14g Só: 1,05g Zsír: 11,48g Feh.: 9,56g H.Cuk: g Ca: 400,20mg	Margarin, Csirkemellsonka₆, tk kenyér₁, zöldség, tej₇ E: 288,75kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 36,75g Só: 0,96g Zsír: 8,31g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 242,08mg	Margarin, Tej₇, tk kenyér₁, zöldség, pulykamell sonka E: 274,25kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 36,89g Só: 1,02g Zsír: 6,13g Feh.: 14,76g H.Cuk: g Ca: 242,72mg	Kakaó₇, tk kenyér₁, zöldség, vajkrém₇, tökmag E: 370,20kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 41,09g Só: 0,79g Zsír: 16,70g Feh.: 10,62g H.Cuk: 9,55g Ca: 127,64mg	Tej₇, tk kenyér₁, zöldség, snidlinges vajkrém₇ 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	Margarin, Tej₇, tk kenyér₁, zöldség, trappista sajt₇ E: 326,55kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 36,37g Só: 1,14g Zsír: 11,19g Feh.: 16,90g H.Cuk: g Ca: 348,32mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Eszterházy csirkemellragu_{1,7,10}, Párolt rizs E: 300,17kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,17g Só: 0,67g Zsír: 9,31g Feh.: 16,51g H.Cuk: 1,00g Ca: 38,64mg	Magyaros zöldborsóleves_{1,3}, Tejszínes-csirkés penne_{1,7} E: 358,66kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 40,95g Só: 0,38g Zsír: 12,99g Feh.: 19,18g H.Cuk: g Ca: 92,86mg	Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Franciasaláta_{3,7,10} E: 314,24kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 18,40g Só: 0,42g Zsír: 16,89g Feh.: 21,67g H.Cuk: 1,00g Ca: 38,01mg	Fejttetbabfőzelék_{1,7}, Sertés apró₁ E: 269,11kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 21,17g Só: 0,13g Zsír: 12,16g Feh.: 17,65g H.Cuk: g Ca: 44,50mg	Sertéspörkölt, Párolt bulgur₁, Céklasaláta E: 343,15kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 44,29g Só: 0,25g Zsír: 11,41g Feh.: 17,76g H.Cuk: 1,00g Ca: 49,75mg	Burgonyaleves (magyaros)₁, Székelykáposzta_{1,7} E: 241,66kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 15,83g Só: 0,93g Zsír: 12,35g Feh.: 15,80g H.Cuk: g Ca: 118,42mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér₁, trappista sajt₇ E: 229,55kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 25,77g Só: 1,14g Zsír: 8,19g Feh.: 10,10g H.Cuk: g Ca: 120,32mg	Zsemle_{1,3,7}, Túrókrém₇, zöldség E: 99,69kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 14,93g Só: 0,60g Zsír: 1,63g Feh.: 4,54g H.Cuk: g Ca: 22,46mg	Kifli_{1,3}, Tonhalkrém_{4,10}, zöldség E: 148,80kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 22,96g Só: 0,65g Zsír: 3,24g Feh.: 5,18g H.Cuk: g Ca: 11,86mg	Zsemle_{1,3,7}, Májkrém₆, zöldség E: 118,23kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 15,21g Só: 0,69g Zsír: 3,59g Feh.: 4,53g H.Cuk: g Ca: 6,90mg	Sajtos kifli_{1,3}, kockasajt₇ E: 106,66kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,63g Só: 0,43g Zsír: 4,03g Feh.: 4,87g H.Cuk: g Ca: 32,78mg	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:	930,04kcal	794,80kcal	779,49kcal	788,86kcal	835,46kcal	915,35kcal
Zsír:	29,34g	23,20g	26,52g	32,80g	30,86g	34,59g
Telített zsírsav:	11,64g	6,94g	5,88g	9,47g	3,27g	7,41g
Fehérje:	36,53g	37,65g	42,25g	33,16g	35,16g	38,68g
Szénhidrát:	124,38g	103,42g	87,07g	83,77g	102,29g	106,75g
Hozzáadott cukor:	1,00g	g	1,00g	9,55g	1,00g	g
Só:	2,87g	1,95g	2,10g	1,63g	1,47g	2,49g
Ca:	568,61mg	371,52mg	313,29mg	188,49mg	349,94mg	476,19mg

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

A változás jogát fenntartjuk!