

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat
Reggeli	Vaj ₇ , Méz, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 278,95kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 34,75g Só: 0,48g Zsír: 9,88g Feh.: 11,64g H.Cuk: g Ca: 241,25mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 262,72kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 24,15g Só: 0,88g Zsír: 11,37g Feh.: 12,66g H.Cuk: 0,50g Ca: 264,32mg	Zabkása _{1,7} , Kakaó szórat E: 223,14kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,47g Só: 0,02g Zsír: 4,27g Feh.: 9,43g H.Cuk: 11,38g Ca: 213,24mg	Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség, trappista sajt ₇ , tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 349,70kcal Tel.zsír.: 8,03g CH: 28,04g Só: 0,97g Zsír: 16,58g Feh.: 20,40g H.Cuk: g Ca: 370,76mg	Gyümölcs tea, zöldség, magyaros vajkrém ₇ , tk kenyér ₁ E: 174,81kcal Tel.zsír.: g CH: 18,24g Só: 0,52g Zsír: 8,22g Feh.: 3,50g H.Cuk: g Ca: 1,47mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség, tej ₇ E: 236,06kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 23,23g Só: 0,43g Zsír: 9,63g Feh.: 11,67g H.Cuk: g Ca: 272,78mg
Tízórai	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	narancslé 100% E: 74,00kcal Tel.zsír.: g CH: 17,80g Só: 0,00g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: 8,92mg	almalé szűrt 100%- OS E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	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	sárgarépa hasáb E: 12,06kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 2,43g Só: 0,09g Zsír: 0,06g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 13,80mg	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	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Mákos kevert sütemény _{1,3,7} E: 351,05kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 34,23g Só: 0,29g Zsír: 15,50g Feh.: 17,56g H.Cuk: 9,99g Ca: 113,90mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sült bécsi virsli, tk kenyér ₁ E: 372,00kcal Tel.zsír.: 7,53g CH: 23,06g Só: 2,66g Zsír: 23,55g Feh.: 15,45g H.Cuk: g Ca: 46,55mg	Főtt burgonya, Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} E: 261,43kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 37,07g Só: 0,17g Zsír: 6,23g Feh.: 13,46g H.Cuk: 5,00g Ca: 20,92mg	Stefánia vagdalt _{1,3} , Finomfőzelék _{1,7} E: 225,64kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 18,51g Só: 0,40g Zsír: 10,26g Feh.: 14,36g H.Cuk: g Ca: 76,54mg	Raguleves _{1,9} , Darafelfűjt _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 390,99kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 56,92g Só: 0,22g Zsír: 9,35g Feh.: 19,81g H.Cuk: 19,63g Ca: 151,74mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₆ , Csemege uborka, tk kenyér ₁ E: 362,72kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 52,67g Só: 2,29g Zsír: 10,67g Feh.: 12,54g H.Cuk: g Ca: 39,90mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli _{1,7} E: 223,12kcal Tel.zsír.: g CH: 41,09g Só: 0,87g Zsír: 3,09g Feh.: 6,45g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Padlizsánkrém ₇ , zöldség, kifli _{1,3} E: 124,52kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 22,27g Só: 0,01g Zsír: 0,95g Feh.: 4,12g H.Cuk: g Ca: 7,92mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 171,90kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 26,26g Só: 0,81g Zsír: 3,12g Feh.: 6,09g H.Cuk: g Ca: 12,56mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 175,93kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 25,62g Só: 0,88g Zsír: 4,53g Feh.: 4,58g H.Cuk: g Ca: 0,84mg	gyümölcs joghurt ₇ , perec ₁ E: 233,40kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,54g Só: 0,98g Zsír: 7,37g Feh.: 11,98g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg
Energia:	900,82kcal	833,23kcal	764,46kcal	782,59kcal	811,26kcal	847,70kcal
Zsír:	28,74g	35,86g	14,22g	31,73g	25,00g	24,69g
Telített zsírsav:	6,78g	13,65g	3,06g	9,52g	3,95g	7,09g
Fehérje:	36,00g	32,23g	29,18g	39,70g	35,65g	34,45g
Szénhidrát:	120,87g	87,28g	126,93g	78,47g	108,13g	116,68g
Hozzáadott cukor:	9,99g	0,50g	16,38g	g	29,38g	9,99g
Só:	1,65g	3,55g	1,00g	2,25g	1,82g	2,88g
Ca:	378,73mg	327,72mg	246,71mg	457,59mg	319,41mg	380,49mg

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. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!