

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , trappista sajt ⁷ , zöldség, toast kenyér ^{1,6,7} E: 288,05kcal Tel.zsír.: 7,29g CH: 25,51g Só: 1,11g Zsír: 12,78g Feh.: 14,33g H.Cuk: g Ca: 181,25mg	Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , margarin, hagyma, tk kenyér ¹ E: 299,84kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 27,72g Só: 0,90g Zsír: 15,11g Feh.: 12,40g H.Cuk: g Ca: 255,67mg	Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , áfonya lekvár E: 266,50kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 37,79g Só: 0,68g Zsír: 7,50g Feh.: 10,63g H.Cuk: 4,82g Ca: 228,64mg	Főtt tojás ³ , Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 274,66kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 22,10g Só: 1,11g Zsír: 13,20g Feh.: 14,43g H.Cuk: g Ca: 133,60mg	Tej ⁷ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ , tk kenyér ¹ E: 363,30kcal Tel.zsír.: 10,79g CH: 32,60g Só: 1,12g Zsír: 18,85g Feh.: 12,80g H.Cuk: g Ca: 287,20mg
Ebéd	Gombakrémleves ⁷ , Fejttetbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ , tk kenyér ¹ E: 490,63kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 49,97g Só: 1,41g Zsír: 21,54g Feh.: 22,07g H.Cuk: g Ca: 81,00mg	Almaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasáburgonya, Káposzta saláta kész E: 594,70kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 69,70g Só: 2,53g Zsír: 30,68g Feh.: 20,67g H.Cuk: 8,39g Ca: 76,79mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 553,92kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 62,34g Só: 1,00g Zsír: 19,58g Feh.: 30,04g H.Cuk: g Ca: 128,35mg	Kertészleves ^{1,9} , Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 500,21kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 66,14g Só: 1,02g Zsír: 16,55g Feh.: 24,37g H.Cuk: g Ca: 71,68mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7} , Halrudacska rántva sütőben sütve ^{1,3,4} , Piritott magvak, Párolt rizs, Franciasaláta féladag ^{3,7,10} E: 499,43kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 48,64g Só: 1,28g Zsír: 27,10g Feh.: 13,21g H.Cuk: 0,60g Ca: 35,97mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 182,37kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 18,88g Só: 1,12g Zsír: 7,19g Feh.: 7,40g H.Cuk: g Ca: 3,25mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 198,53kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 28,94g Só: 0,91g Zsír: 5,16g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 21,36mg	Kifli ^{1,3} , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém ⁷ E: 216,10kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 24,04g Só: 0,86g Zsír: 8,84g Feh.: 7,66g H.Cuk: g Ca: 25,34mg	Zsemle ^{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ⁷ , zöldség E: 199,05kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 29,94g Só: 0,91g Zsír: 3,31g Feh.: 9,91g H.Cuk: g Ca: 45,42mg	Margarin, vajas kifli ^{1,7} , zöldség E: 235,10kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 34,81g Só: 0,89g Zsír: 6,78g Feh.: 6,10g H.Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	961,04kcal	1 093,07kcal	1 036,51kcal	973,92kcal	1 097,82kcal
Zsír:	41,50g	50,95g	35,92g	33,06g	52,73g
Telített zsírsav:	14,99g	9,44g	8,95g	10,63g	15,66g
Fehérje:	43,79g	41,54g	48,34g	48,71g	32,11g
Szénhidrát:	94,35g	126,37g	124,17g	118,18g	116,05g
Hozzáadott cukor:	g	8,39g	4,82g	g	0,60g
Só:	3,64g	4,34g	2,54g	3,04g	3,29g
Ca:	265,50mg	353,82mg	382,33mg	250,70mg	323,81mg

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