

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 298,76kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 43,36g Só: 0,64g Zsír: 7,40g Feh.: 12,86g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, párizsi ₆ E: 299,50kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 36,10g Só: 1,34g Zsír: 9,00g Feh.: 14,93g H.Cuk: g Ca: 235,20mg	Tojásrántotta sajtos _{3,7} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 341,07kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 26,29g Só: 1,36g Zsír: 16,26g Feh.: 23,79g H.Cuk: g Ca: 148,50mg	tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ , napraforgómag E: 241,95kcal Tel.zsír.: g CH: 27,10g Só: 0,78g Zsír: 10,79g Feh.: 6,10g H.Cuk: g Ca: 4,90mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tészta _{val,1,9} , Mexikói sertésragu, Párolt bulgur ₁ E: 492,44kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 68,47g Só: 1,18g Zsír: 14,67g Feh.: 23,87g H.Cuk: g Ca: 86,89mg	Minestore leves _{1,7,9} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 542,22kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 61,44g Só: 1,64g Zsír: 19,78g Feh.: 28,30g H.Cuk: g Ca: 184,61mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 563,05kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 84,19g Só: 0,48g Zsír: 13,23g Feh.: 27,37g H.Cuk: 24,95g Ca: 220,53mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 466,72kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 46,81g Só: 1,31g Zsír: 21,68g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 101,24mg	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sztrapacska _{1,3,7} E: 431,44kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 47,81g Só: 1,19g Zsír: 17,66g Feh.: 18,69g H.Cuk: g Ca: 104,72mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 192,23kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 5,35g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 10,81mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 205,80kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 189,96kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 29,75g Só: 0,83g Zsír: 4,02g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 30,22mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg	Kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség E: 149,46kcal Tel.zsír.: g CH: 23,81g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,42g H.Cuk: g Ca: 8,44mg
Energia:	983,43kcal	1 024,38kcal	1 052,51kcal	1 101,92kcal	822,84kcal
Zsír:	27,41g	27,92g	26,25g	43,42g	31,29g
Telített zsírsav:	5,45g	6,94g	7,28g	12,48g	4,82g
Fehérje:	45,05g	47,78g	49,05g	56,10g	30,21g
Szénhidrát:	137,72g	141,86g	150,04g	120,41g	98,71g
Hozzáadott cukor:	6,52g	13,99g	24,95g	14,99g	g
Só:	2,72g	2,99g	2,64g	2,94g	2,60g
Ca:	328,85mg	434,04mg	485,95mg	321,21mg	118,06mg

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. Csillagfűrt