

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 299,40kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 44,71g Só: 0,62g Zsír: 6,13g Feh.: 14,54g H.Cuk: 5,43g Ca: 287,42mg	kakaós kifli _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 311,15kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,24g Só: 0,87g Zsír: 9,83g Feh.: 11,00g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Margarin, pulykamell sonka, zöldség, tk kenyér ₁ E: 144,90kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 18,23g Só: 0,87g Zsír: 3,23g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 21,92mg	Főtt tojás ₃ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 292,90kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 36,20g Só: 0,89g Zsír: 8,54g Feh.: 16,38g H.Cuk: g Ca: 238,76mg	Margarin, Méz, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 260,75kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 40,17g Só: 0,80g Zsír: 5,57g Feh.: 11,38g H.Cuk: g Ca: 228,32mg
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	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	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	Szilva E: 42,66kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg
Ebéd	Paradicsomleves _{1,9} , Mézes-mustáros csirkemell ₁₀ , Kuskusz E: 329,68kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 46,57g Só: 0,13g Zsír: 7,05g Feh.: 19,01g H.Cuk: 2,00g Ca: 18,34mg	Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 323,03kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 40,06g Só: 0,45g Zsír: 9,33g Feh.: 18,85g H.Cuk: g Ca: 54,82mg	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ₇ , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 387,14kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 29,10g Só: 0,30g Zsír: 19,69g Feh.: 21,72g H.Cuk: 0,05g Ca: 79,71mg	Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 282,54kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 34,64g Só: 0,12g Zsír: 8,59g Feh.: 15,24g H.Cuk: g Ca: 29,98mg	Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Sertés apró ₁ , tk kenyér ₁ E: 301,94kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 34,79g Só: 0,45g Zsír: 10,69g Feh.: 14,81g H.Cuk: 2,00g Ca: 47,43mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Májkrem ₆ , zöldség, margarin E: 196,38kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 12,62g Só: 0,80g Zsír: 12,99g Feh.: 5,41g H.Cuk: g Ca: 35,67mg	Zsemle _{1,3,7} , Vaj ₇ , Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 124,20kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 14,98g Só: 0,56g Zsír: 4,32g Feh.: 4,59g H.Cuk: g Ca: 8,29mg	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	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 107,75kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	Kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 245,75kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 23,29g Só: 1,16g Zsír: 10,74g Feh.: 12,07g H.Cuk: g Ca: 188,76mg
Energia:	873,16kcal	789,70kcal	780,96kcal	730,90kcal	851,10kcal
Zsír:	26,44g	23,83g	27,29g	20,14g	26,99g
Telített zsírsav:	8,16g	5,56g	5,75g	4,65g	9,02g
Fehérje:	39,32g	34,80g	40,11g	35,85g	38,99g
Szénhidrát:	114,70g	104,57g	88,11g	96,70g	107,43g
Hozzáadott cukor:	7,43g	9,75g	10,04g	g	2,00g
Só:	1,56g	1,89g	1,33g	1,43g	2,42g
Ca:	355,56mg	224,96mg	169,45mg	300,70mg	478,90mg

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