

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 221,20kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 308,10mg	Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 308,89kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 43,26g Só: 0,67g Zsír: 10,07g Feh.: 8,02g H.Cuk: 16,33g Ca: 126,36mg	Sertésmájás ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , friss zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 289,95kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 32,71g Só: 0,96g Zsír: 10,65g Feh.: 12,62g H.Cuk: g Ca: 230,14mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 342,92kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 49,51g Só: 0,92g Zsír: 8,26g Feh.: 14,34g H.Cuk: 11,99g Ca: 246,23mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 192,20kcal Tel.zsír.: g CH: 22,24g Só: 0,65g Zsír: 8,25g Feh.: 4,22g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,9} , Bácskai rizseshús, Céklasaláta E: 481,42kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 59,45g Só: 0,64g Zsír: 17,67g Feh.: 19,45g H.Cuk: 7,19g Ca: 47,94mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Csemege uborka E: 393,49kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 49,68g Só: 1,26g Zsír: 15,81g Feh.: 12,30g H.Cuk: g Ca: 64,43mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 489,40kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 60,72g Só: 0,69g Zsír: 15,35g Feh.: 25,22g H.Cuk: 4,00g Ca: 121,41mg	Tojásleves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 486,21kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 32,05g Só: 0,26g Zsír: 25,05g Feh.: 32,20g H.Cuk: g Ca: 112,50mg	Székelygulyás ^{1,7} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 503,41kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 67,85g Só: 1,36g Zsír: 16,15g Feh.: 19,78g H.Cuk: 10,50g Ca: 72,66mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 230,75kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 21,27g Só: 1,32g Zsír: 11,42g Feh.: 7,57g H.Cuk: g Ca: 3,34mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , friss zöldség E: 206,90kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ , friss zöldség E: 167,36kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 24,42g Só: 0,88g Zsír: 3,19g Feh.: 8,04g H.Cuk: g Ca: 135,07mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , friss zöldség E: 191,06kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 29,75g Só: 0,83g Zsír: 4,02g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 30,22mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 235,25kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 30,92g Só: 1,23g Zsír: 7,39g Feh.: 10,79g H.Cuk: 9,75g Ca: 217,95mg
Energia:	933,37kcal	909,27kcal	946,71kcal	1 020,19kcal	930,85kcal
Zsír:	35,03g	30,56g	29,19g	37,34g	31,80g
Telített zsírsav:	8,21g	8,42g	9,06g	7,02g	6,33g
Fehérje:	35,21g	29,47g	45,88g	53,29g	34,78g
Szénhidrát:	114,09g	122,86g	117,85g	111,31g	121,01g
Hozzáadott cukor:	7,19g	16,33g	4,00g	11,99g	20,25g
Só:	2,49g	3,07g	2,53g	2,01g	3,24g
Ca:	359,37mg	205,50mg	486,62mg	388,96mg	290,61mg

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