

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	Vaj ₇ , Tej ₇ , toast kenyér teljesőrlésű _{1,3,7} , áfonya lekvár E: 279,15kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 41,78g Só: 0,00g Zsír: 7,52g Feh.: 10,17g H.Cuk: 4,82g Ca: 229,25mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Kakaó ₇ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , friss zöldség E: 295,59kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 44,28g Só: 1,03g Zsír: 6,40g Feh.: 11,97g H.Cuk: 16,33g Ca: 128,03mg	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	Tojásrántotta ₃ , Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 192,83kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 17,77g Só: 0,88g Zsír: 7,87g Feh.: 12,25g H.Cuk: g Ca: 21,53mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ₇ , friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 306,05kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 27,63g Só: 1,19g Zsír: 14,33g Feh.: 13,61g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
Ebéd	Francia hagymaleves _{1,7} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Brassói aprópecsenye E: 590,01kcal Tel.zsír.: 7,81g CH: 47,64g Só: 1,53g Zsír: 31,86g Feh.: 26,44g H.Cuk: g Ca: 184,49mg	Tejfölös karfiolleves _{1,7} , Vadas _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 474,63kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 57,83g Só: 0,82g Zsír: 14,83g Feh.: 26,16g H.Cuk: 1,20g Ca: 90,30mg	Burgonyakrémleves piritott magvakkal _{1,7} , Rakott kelkáposzta ₇ E: 430,05kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 40,34g Só: 1,12g Zsír: 18,99g Feh.: 22,04g H.Cuk: g Ca: 170,62mg	Meggyleves _{1,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 673,30kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 76,67g Só: 0,23g Zsír: 21,07g Feh.: 41,50g H.Cuk: 5,99g Ca: 108,05mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 576,71kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 82,17g Só: 0,84g Zsír: 18,87g Feh.: 20,00g H.Cuk: 24,95g Ca: 229,55mg
Uzsonna	Kifli _{1,3} , Túrókrém ₇ , friss zöldség E: 153,42kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 23,80g Só: 0,95g Zsír: 2,55g Feh.: 6,64g H.Cuk: g Ca: 34,31mg	Zsemle _{1,3,7} , friss zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 182,20kcal Tel.zsír.: g CH: 29,02g Só: 0,79g Zsír: 4,25g Feh.: 4,91g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	Sajtos kifli _{1,3} , Pulyka sonka, Margarin, friss zöldség E: 223,55kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 24,52g Só: 1,24g Zsír: 7,84g Feh.: 11,54g H.Cuk: g Ca: 87,79mg	Zsemle _{1,3,7} , friss zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 219,80kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 28,90g Só: 1,02g Zsír: 8,05g Feh.: 5,80g H.Cuk: g Ca: 40,15mg	Kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g H.Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg
Energia:	1 022,58kcal	952,41kcal	929,96kcal	1 085,93kcal	1 081,20kcal
Zsír:	41,92g	25,48g	30,29g	36,99g	37,91g
Telített zsírsav:	12,56g	5,47g	9,87g	8,77g	13,33g
Fehérje:	43,25g	43,04g	43,91g	59,55g	41,72g
Szénhidrát:	113,22g	131,13g	115,35g	123,34g	140,28g
Hozzáadott cukor:	4,82g	17,52g	13,99g	5,99g	34,70g
Só:	2,48g	2,63g	2,56g	2,13g	3,02g
Ca:	448,05mg	228,88mg	493,14mg	169,73mg	621,73mg

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