

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 369,65kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 58,79g Só: 1,05g Zsír: 9,63g Feh.: 11,26g H.Cuk: g Ca: 445,20mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Vaniliás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 406,04kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 45,12g Só: 1,51g Zsír: 13,40g Feh.: 22,98g H.Cuk: 2,00g Ca: 327,54mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 353,55kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 39,57g Só: 1,07g Zsír: 12,95g Feh.: 16,48g H.Cuk: g Ca: 300,68mg	Karamellás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 479,06kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 64,82g Só: 0,78g Zsír: 16,44g Feh.: 14,71g H.Cuk: 22,98g Ca: 319,34mg	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 407,85kcal Tel.zsír.: 8,60g CH: 38,91g Só: 0,87g Zsír: 19,26g Feh.: 18,13g H.Cuk: g Ca: 299,19mg
Ebéd	Meggyleves _{1,7} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,10} , Párolt rizs E: 651,86kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 81,61g Só: 1,86g Zsír: 21,63g Feh.: 28,85g H.Cuk: 12,49g Ca: 124,18mg	Magyaros zöldborsóleves _{1,3} , Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal _{1,7} E: 635,41kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 71,63g Só: 0,81g Zsír: 26,71g Feh.: 24,75g H.Cuk: g Ca: 178,13mg	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Majonézes kukorica saláta fél adag _{3,7,10} E: 752,67kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 50,54g Só: 1,75g Zsír: 40,11g Feh.: 46,62g H.Cuk: 1,10g Ca: 83,06mg	Bécsi krémleves _{7,9} , Piritott magvak, Fejlesztettbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ E: 676,71kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 46,42g Só: 1,20g Zsír: 37,78g Feh.: 35,42g H.Cuk: g Ca: 145,67mg	Csontleves ₉ , Sertéspörkölt, Párolt bulgur ₁ , savanyúság E: 641,33kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 76,99g Só: 1,95g Zsír: 24,14g Feh.: 31,79g H.Cuk: g Ca: 119,68mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 284,60kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 25,80g Só: 1,19g Zsír: 14,26g Feh.: 10,12g H.Cuk: g Ca: 121,27mg	Zsemle _{1,3,7} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 335,05kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 58,53g Só: 2,05g Zsír: 4,29g Feh.: 13,41g H.Cuk: g Ca: 60,90mg	Kifli _{1,3} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 281,11kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 46,12g Só: 1,31g Zsír: 5,48g Feh.: 9,94g H.Cuk: g Ca: 24,84mg	Zsemle _{1,3,7} , Padlizsánkrém ₇ , zöldség E: 298,56kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 59,82g Só: 1,61g Zsír: 1,12g Feh.: 10,35g H.Cuk: g Ca: 38,45mg	kakaós csiga _{1,3,7} E: 315,83kcal Tel.zsír.: g CH: 48,25g Só: 0,41g Zsír: 10,69g Feh.: 5,62g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 306,11kcal	1 376,50kcal	1 387,33kcal	1 454,32kcal	1 365,01kcal
Zsír:	45,52g	44,40g	58,54g	55,34g	54,09g
Telített zsírsav:	15,89g	11,44g	12,72g	9,24g	10,19g
Fehérje:	50,22g	61,14g	73,03g	60,49g	55,53g
Szénhidrát:	166,20g	175,28g	136,23g	171,06g	164,15g
Hozzáadott cukor:	12,49g	2,00g	1,10g	22,98g	g
Só:	4,09g	4,37g	4,14g	3,59g	3,24g
Ca:	690,65mg	566,57mg	408,58mg	503,45mg	418,88mg

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