

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
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 , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 383,45kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 41,53g Só: 1,51g Zsír: 12,95g Feh.: 21,96g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	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	Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, vajkrém ₇ E: 359,15kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 50,30g Só: 0,80g Zsír: 13,12g Feh.: 6,70g H.Cuk: 22,88g Ca: 48,66mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, snidlinges vajkrém ₇ E: 372,65kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 40,37g Só: 0,78g Zsír: 15,99g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 461,20kcal Tel.zsír.: 9,06g CH: 38,81g Só: 1,91g Zsír: 23,92g Feh.: 19,35g H.Cuk: g Ca: 290,77mg
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-csirkés penne _{1,7} E: 668,07kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 71,28g Só: 0,90g Zsír: 27,12g Feh.: 34,21g H.Cuk: g Ca: 166,88mg	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Franciasaláta _{3,7,10} E: 781,93kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 47,13g Só: 1,10g Zsír: 45,14g Feh.: 45,86g H.Cuk: 1,80g Ca: 104,04mg	Bécsi krémleves _{7,9} , Piritott magvak, Fejttbabfőzelék _{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 , Céklasaláta E: 682,42kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 86,03g Só: 2,15g Zsír: 24,21g Feh.: 32,66g H.Cuk: 4,50g Ca: 153,26mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 539,67kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 45,56g Só: 2,51g Zsír: 24,64g Feh.: 30,30g H.Cuk: g Ca: 155,32mg
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} , Májkrém ₆ , zöldség E: 453,15kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 60,84g Só: 2,77g Zsír: 14,35g Feh.: 18,11g H.Cuk: g Ca: 27,60mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ E: 359,32kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 48,49g Só: 1,74g Zsír: 11,02g Feh.: 16,18g H.Cuk: g Ca: 131,10mg	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	1 386,57kcal	1 416,58kcal	1 489,01kcal	1 414,39kcal	1 316,69kcal
Zsír:	45,52g	44,36g	63,57g	65,25g	51,22g	59,25g
Telített zsírsav:	15,89g	11,34g	13,27g	17,54g	7,01g	12,10g
Fehérje:	50,22g	69,58g	72,28g	60,23g	62,53g	55,27g
Szénhidrát:	166,20g	171,34g	132,82g	157,56g	174,89g	132,61g
Hozzáadott cukor:	12,49g	g	1,80g	22,88g	4,50g	g
Só:	4,09g	4,46g	3,49g	4,78g	4,67g	4,83g
Ca:	690,65mg	521,11mg	429,56mg	221,93mg	569,36mg	446,09mg

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