

Étkezés	2025.08.04 Hétfő	2025.08.05 Kedd	2025.08.06 Szerda	2025.08.07 Csütörtök	2025.08.08 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 335mg	Kakaó ⁷ , magyaros vajkrém ⁷ , zöldség, tökmag, tk kenyér ¹ E: 358kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 11g H.Cuk: 10g Ca: 127mg	Margarin, zöldség, tej ⁷ , trappista sajt ⁷ , tk kenyér ¹ E: 222kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 231mg	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 158kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 6g H.Cuk: g Ca: 2mg	kockasajt ⁷ , tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 200kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 228mg
Tízórai	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 14mg	görögdinnye E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 19mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg	Sárgabarack E: 45kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g H.Cuk: g Ca: 12mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g H.Cuk: g Ca: 9mg
Ebéd	Sólet füstöl tarjával ¹ , tk kenyér ¹ E: 252kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 38mg	Csirkepörkölt, Galuska ^{1,3} E: 363kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 14g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 28mg	töltött panírozott halfilé ^{1,3,4} , hasáburgonya E: 437kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 24mg	Gulyásleves csipetkével ^{1,3} , Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 375kcal Tel.zsír.: 2g CH: 56g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 17g H.Cuk: 11g Ca: 38mg	Tejszínes-gombás penne tészta reszelt sajttal ^{1,7} E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 11g H.Cuk: g Ca: 78mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 208kcal Tel.zsír.: 4g CH: 22g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 120mg	Körözött ⁷ , zöldség, kifli ^{1,3} E: 164kcal Tel.zsír.: 1g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 22mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 2mg	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: 10g Ca: 161mg	kakaós csiga ^{1,3,7} E: 421kcal Tel.zsír.: g CH: 64g Só: 0,6g Zsír: 14g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	769,82kcal	916,36kcal	877,24kcal	776,83kcal	909,26kcal
Zsír:	19,12g	36,98g	23,02g	17,24g	29,93g
Telített zsírsav:	8,03g	4,46g	5,04g	5,34g	3,64g
Fehérje:	28,42g	39,42g	39,35g	32,19g	29,36g
Szénhidrát:	116,44g	100,54g	120,22g	118,30g	125,83g
Hozzáadott cukor:	g	9,55g	g	20,75g	g
Só:	2,63g	1,32g	2,35g	3,23g	1,23g
Ca:	507,33mg	197,05mg	266,96mg	212,96mg	315,09mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt