

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Reggeli	tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 219,06kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 39,01g Só: 0,88g Zsír: 5,46g Feh.: 2,98g H.Cuk: g Ca: 157,50mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 254,01kcal Tel.zsír.: g CH: 27,24g Só: 0,78g Zsír: 12,30g Feh.: 5,23g H.Cuk: g Ca: 1,47mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 266,75kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 25,93g Só: 1,31g Zsír: 11,00g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 180,32mg	tk kenyér ₁ , zöldség, fűszeres vajkrém ₇ , tej ₇ E: 333,40kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 36,44g Só: 0,78g Zsír: 14,14g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 242,50mg
Tízórai	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Bécsi krémleves _{7,9} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Sertésragu jóasszony módra, Kuskusz E: 337,87kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 38,91g Só: 0,97g Zsír: 10,89g Feh.: 19,34g H.Cuk: g Ca: 60,62mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ₁ , Temesvári csirkeragu _{1,7} , Párolt rizs E: 407,57kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 48,98g Só: 0,56g Zsír: 14,07g Feh.: 19,19g H.Cuk: g Ca: 61,59mg	Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Csemege uborka E: 319,77kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 39,55g Só: 0,80g Zsír: 8,86g Feh.: 23,11g H.Cuk: g Ca: 40,43mg	Frankfurti leves _{1,6,7} , Grízés (darás) tészta ₁ E: 374,13kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 58,17g Só: 0,49g Zsír: 10,13g Feh.: 11,82g H.Cuk: 10,15g Ca: 59,18mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Piritott magvak, Körözött ₇ , zöldség E: 162,66kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 13,07g Só: 0,47g Zsír: 8,07g Feh.: 7,00g H.Cuk: g Ca: 51,91mg	Kifli _{1,3} , Sertésmájás ₆ , Vaj ₇ , zöldség E: 154,80kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 22,84g Só: 0,63g Zsír: 4,32g Feh.: 3,80g H.Cuk: g Ca: 9,71mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 116,02kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 14,41g Só: 0,42g Zsír: 3,65g Feh.: 4,10g H.Cuk: g Ca: 8,70mg	Kifli _{1,3} , kockasajt ₇ E: 142,84kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,88g Só: 0,80g Zsír: 2,22g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 92,86mg
Energia:	761,80kcal	864,08kcal	739,81kcal	881,69kcal
Zsír:	24,69g	30,96g	23,69g	26,85g
Telített zsírsav:	6,14g	3,80g	8,17g	10,17g
Fehérje:	29,95g	28,59g	40,63g	30,65g
Szénhidrát:	99,81g	109,86g	87,54g	124,79g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	10,15g
Só:	2,32g	1,97g	2,53g	2,08g
Ca:	290,73mg	86,90mg	268,86mg	403,99mg

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. Csillagfürt