

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda	2026.08.21 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 221,20kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 308,10mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 178,90kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 22,62g Só: 1,01g Zsír: 4,78g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	friss zöldség, tk kenyér ¹ , magyaros vajkrém ⁷ E: 192,20kcal Tel.zsír.: g CH: 22,24g Só: 0,65g Zsír: 8,25g Feh.: 4,22g H.Cuk: g Ca: mg	
Ebéd	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Piritott magvak, Bolognai makaróni ^{1,7} E: 508,33kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 37,54g Só: 0,88g Zsír: 30,80g Feh.: 20,49g H.Cuk: g Ca: 128,83mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirkemell Orly módra ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 538,14kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 70,02g Só: 0,96g Zsír: 15,63g Feh.: 27,91g H.Cuk: 8,99g Ca: 148,44mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbő ^{1,3,9} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 521,90kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 72,25g Só: 1,24g Zsír: 15,17g Feh.: 22,26g H.Cuk: 10,50g Ca: 53,90mg	
Uzsonna	Szalámi csemege, tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , zöldség E: 268,55kcal Tel.zsír.: 7,23g CH: 21,65g Só: 1,52g Zsír: 15,07g Feh.: 8,67g H.Cuk: g Ca: 32,30mg	Zsemle ^{1,3,7} , Vaj ⁷ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 291,05kcal Tel.zsír.: 7,29g CH: 29,01g Só: 1,30g Zsír: 12,78g Feh.: 13,03g H.Cuk: g Ca: 191,80mg	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:	998,08kcal	1 008,09kcal	912,55kcal	kcal
Zsír:	51,80g	33,19g	28,14g	g
Telített zsírsav:	13,39g	12,61g	3,46g	g
Fehérje:	37,34g	49,18g	34,59g	g
Szénhidrát:	92,56g	121,65g	124,97g	g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	20,25g	g
Só:	2,93g	3,27g	2,89g	g
Ca:	469,23mg	344,40mg	214,74mg	mg

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