

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 298,76kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 43,36g Só: 0,64g Zsír: 7,40g Feh.: 12,86g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 184,40kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 23,03g Só: 1,01g Zsír: 4,89g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 6,68mg	Pulyka sonka, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 154,85kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 22,87g Só: 0,99g Zsír: 1,40g Feh.: 8,97g H.Cuk: g Ca: 24,13mg	Margarin, Kakaó ₇ , friss zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 343,99kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 43,20g Só: 1,04g Zsír: 11,74g Feh.: 13,07g H.Cuk: 16,33g Ca: 244,50mg	Párizsi ₆ , Margarin, Tej ₇ , friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 293,70kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 31,86g Só: 1,05g Zsír: 11,14g Feh.: 12,99g H.Cuk: g Ca: 233,44mg
Ebéd	Zöldségleves ₉ , Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} , Pirított dara ₁ E: 467,21kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 62,16g Só: 0,25g Zsír: 14,84g Feh.: 20,00g H.Cuk: 5,99g Ca: 55,10mg	Tejfölös karfiolleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 590,08kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 65,07g Só: 0,89g Zsír: 23,06g Feh.: 29,14g H.Cuk: g Ca: 149,05mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Vagdalt pogácsa _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 706,18kcal Tel.zsír.: 6,84g CH: 46,36g Só: 1,13g Zsír: 49,49g Feh.: 16,51g H.Cuk: 4,00g Ca: 83,37mg	Csontleves _{1,3,9} , Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 307,00kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 34,15g Só: 0,41g Zsír: 11,16g Feh.: 15,29g H.Cuk: 9,99g Ca: 82,62mg	Babgulyás _{1,9} , Grízes (darás) tészta ₁ E: 539,35kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 84,57g Só: 0,73g Zsír: 11,97g Feh.: 22,48g H.Cuk: 13,86g Ca: 69,59mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , friss zöldség, vajkrém ₇ E: 220,20kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,90g Só: 0,79g Zsír: 8,35g Feh.: 5,20g H.Cuk: g Ca: 13,05mg	Sajtos kifli _{1,3} , Magyaros vajkrém ₇ , friss zöldség E: 191,70kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 23,76g Só: 0,87g Zsír: 6,85g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: 65,55mg	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	Szalámi csemege, Zsemle _{1,3,7} , Margarin, friss zöldség E: 258,75kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 28,57g Só: 1,46g Zsír: 11,32g Feh.: 8,47g H.Cuk: g Ca: 13,89mg	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:	986,17kcal	966,18kcal	1 059,49kcal	909,73kcal	1 031,50kcal
Zsír:	30,59g	34,80g	55,61g	34,22g	27,83g
Telített zsírsav:	8,00g	7,90g	9,46g	11,36g	7,99g
Fehérje:	38,06g	44,11g	33,59g	36,84g	43,57g
Szénhidrát:	134,42g	111,86g	99,71g	105,91g	146,91g
Hozzáadott cukor:	12,51g	g	13,75g	26,32g	23,61g
Só:	1,68g	2,77g	3,12g	2,90g	2,78g
Ca:	299,31mg	221,28mg	268,33mg	341,00mg	463,87mg

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