

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 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	Szalámi csemege, Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 236,25kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 21,68g Só: 1,32g Zsír: 11,52g Feh.: 7,64g H.Cuk: g Ca: 5,86mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Kakaó ⁷ , friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 295,59kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 44,28g Só: 1,03g Zsír: 6,40g Feh.: 11,97g H.Cuk: 16,33g Ca: 128,03mg	Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 232,80kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 21,95g Só: 1,02g Zsír: 10,23g Feh.: 9,42g H.Cuk: g Ca: 123,16mg	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	Kertészleves ^{1,9} , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka E: 458,27kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 54,27g Só: 1,74g Zsír: 14,91g Feh.: 25,03g H.Cuk: g Ca: 59,25mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Lecsós csirkemell, Párolt bulgur ¹ E: 526,45kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 57,67g Só: 0,93g Zsír: 20,37g Feh.: 31,92g H.Cuk: g Ca: 43,30mg	Meggyleves ^{1,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsl ⁶ E: 504,91kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 41,09g Só: 1,50g Zsír: 26,07g Feh.: 24,50g H.Cuk: 5,99g Ca: 137,68mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Uborkasaláta E: 627,26kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 59,50g Só: 0,73g Zsír: 27,63g Feh.: 32,84g H.Cuk: 5,00g Ca: 86,71mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Sajtos tészta ^{1,3,7} E: 489,17kcal Tel.zsír.: 7,78g CH: 49,32g Só: 1,27g Zsír: 22,52g Feh.: 21,25g H.Cuk: g Ca: 200,98mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Margarin, friss zöldség E: 227,76kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 29,77g Só: 0,86g Zsír: 8,07g Feh.: 6,76g H.Cuk: g Ca: 30,86mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Főtt tojás ³ , Margarin, friss zöldség E: 231,15kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 23,40g Só: 0,99g Zsír: 9,97g Feh.: 11,45g H.Cuk: g Ca: 76,63mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , friss zöldség E: 192,25kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,79g Só: 0,82g Zsír: 4,60g Feh.: 6,85g H.Cuk: g Ca: 15,66mg	Kifli ^{1,3} , friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 192,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 23,20g Só: 0,63g Zsír: 8,28g Feh.: 4,26g H.Cuk: g Ca: 10,94mg	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:	907,23kcal	993,85kcal	992,75kcal	1 052,96kcal	981,32kcal
Zsír:	28,92g	41,87g	37,07g	46,14g	38,38g
Telített zsírsav:	7,88g	9,87g	8,89g	12,31g	13,05g
Fehérje:	39,97g	51,02g	43,33g	46,52g	42,34g
Szénhidrát:	117,41g	102,75g	114,16g	104,65g	111,66g
Hozzáadott cukor:	g	g	22,32g	5,00g	9,75g
Só:	3,13g	3,25g	3,34g	2,38g	3,32g
Ca:	398,21mg	125,78mg	281,36mg	220,81mg	595,26mg

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