

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 262,60kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 40,96g Só: 0,70g Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g H.Cuk: g Ca: 334,80mg	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	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs E: 523,90kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 59,45g Só: 1,73g Zsír: 19,18g Feh.: 26,01g H.Cuk: g Ca: 45,89mg	Hagymakrémleves ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya E: 434,82kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 44,33g Só: 0,44g Zsír: 17,58g Feh.: 24,10g H.Cuk: g Ca: 51,89mg	Almaleves ^{1,7} , Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ E: 587,06kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 56,02g Só: 1,51g Zsír: 26,97g Feh.: 28,47g H.Cuk: 5,99g Ca: 106,29mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Galuska ^{1,3} , Csirkepaprikás ⁷ E: 583,87kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 59,50g Só: 0,26g Zsír: 30,34g Feh.: 27,24g H.Cuk: g Ca: 70,36mg	Raguleves ^{1,9} , Túrós tészta ^{1,7} E: 416,50kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 47,59g Só: 0,19g Zsír: 14,10g Feh.: 23,63g H.Cuk: g Ca: 84,21mg
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} , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 229,70kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,28g Só: 0,87g Zsír: 10,75g Feh.: 6,86g H.Cuk: g Ca: 65,55mg	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:	1 014,26kcal	900,77kcal	1 074,89kcal	1 009,58kcal	908,64kcal
Zsír:	34,17g	39,85g	37,97g	48,85g	29,96g
Telített zsírsav:	7,60g	9,33g	9,84g	12,30g	8,22g
Fehérje:	41,41g	38,60g	47,29g	40,92g	44,72g
Szénhidrát:	130,18g	90,28g	129,09g	104,65g	109,93g
Hozzáadott cukor:	g	g	22,32g	g	9,75g
Só:	3,29g	2,63g	3,35g	1,91g	2,24g
Ca:	411,55mg	123,29mg	249,97mg	204,46mg	478,48mg

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