

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda	2026.08.21 Péntek
Reggeli	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: 146,45kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 21,91g Só: 0,83g Zsír: 2,62g Feh.: 6,02g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	friss zöldség, tk kenyér ¹ , magyaros vajkrém ⁷ E: 191,10kcal Tel.zsír.: g CH: 22,24g Só: 0,65g Zsír: 8,25g Feh.: 4,22g H.Cuk: g Ca: mg	
Tízórai	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	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	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	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Piritott magvak, Bolognai makaróni ^{1,7} E: 372,14kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 28,00g Só: 0,59g Zsír: 22,41g Feh.: 14,88g H.Cuk: g Ca: 78,35mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirkemell Orly módra ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Uborkasaláta E: 412,98kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 52,75g Só: 0,71g Zsír: 12,00g Feh.: 22,42g H.Cuk: 5,99g Ca: 117,08mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbő ^{1,3,9} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 388,20kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 51,81g Só: 0,92g Zsír: 11,80g Feh.: 17,35g H.Cuk: 8,00g Ca: 41,68mg	
Uzsonna	tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , zöldség E: 190,70kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 21,60g Só: 0,89g Zsír: 8,15g Feh.: 4,90g H.Cuk: g Ca: 29,60mg	Zsemle ^{1,3,7} , Vaj ⁷ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 222,80kcal Tel.zsír.: 7,29g CH: 14,76g Só: 0,91g Zsír: 12,61g Feh.: 10,68g H.Cuk: g Ca: 186,53mg	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:	815,36kcal	813,54kcal	809,06kcal	kcal
Zsír:	36,86g	27,58g	25,13g	g
Telített zsírsav:	9,38g	11,02g	3,17g	g
Fehérje:	28,32g	39,48g	30,04g	g
Szénhidrát:	89,27g	95,71g	110,83g	g
Hozzáadott cukor:	g	5,99g	17,75g	g
Só:	2,01g	2,45g	2,57g	g
Ca:	425,50mg	315,14mg	211,97mg	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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt