

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek
Reggeli	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	Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 248,26kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 21,93g Só: 1,18g Zsír: 10,97g Feh.: 12,16g H.Cuk: g Ca: 181,79mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Kakaó ⁷ , friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 235,05kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 36,78g Só: 0,84g Zsír: 4,20g Feh.: 9,64g H.Cuk: 9,55g Ca: 122,65mg	Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 211,06kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 21,77g Só: 1,01g Zsír: 8,16g Feh.: 9,39g H.Cuk: g Ca: 121,79mg	Párizsi ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 263,30kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 31,84g Só: 0,94g Zsír: 8,21g Feh.: 12,39g H.Cuk: g Ca: 231,92mg
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	Őszibarack E: 37,17kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Nektarin E: 49,77kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 10,60g Só: g Zsír: 0,41g Feh.: 0,85g H.Cuk: g Ca: 4,50mg	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	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs E: 402,20kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 46,60g Só: 1,19g Zsír: 13,56g Feh.: 21,57g H.Cuk: g Ca: 35,39mg	Hagymakrémleves ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya E: 356,97kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 35,39g Só: 0,37g Zsír: 14,05g Feh.: 21,72g H.Cuk: g Ca: 42,59mg	Almaleves ^{1,7} , Fejlesztet babfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ E: 472,09kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 47,40g Só: 1,17g Zsír: 20,25g Feh.: 23,84g H.Cuk: 4,00g Ca: 86,93mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Galuska ^{1,3} , Csirkepaprikás ⁷ E: 461,40kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 49,23g Só: 0,23g Zsír: 23,00g Feh.: 22,45g H.Cuk: g Ca: 97,78mg	Raguleves ^{1,9} , Túrós tészta ^{1,7} E: 320,96kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 37,36g Só: 0,16g Zsír: 10,20g Feh.: 18,99g H.Cuk: g Ca: 63,83mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Margarin, friss zöldség E: 126,10kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 15,08g Só: 0,44g Zsír: 4,78g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 18,15mg	Sajtos kifli ^{1,3} , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 155,60kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,66g Só: 0,43g Zsír: 9,28g Feh.: 3,64g H.Cuk: g Ca: 32,78mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , friss zöldség E: 113,83kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 14,41g Só: 0,42g Zsír: 3,65g Feh.: 4,10g H.Cuk: g Ca: 8,70mg	Kifli ^{1,3} , friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 191,80kcal 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:	822,22kcal	797,99kcal	868,66kcal	914,03kcal	814,03kcal
Zsír:	25,62g	34,38g	28,36g	39,85g	23,48g
Telített zsírsav:	5,99g	9,89g	7,33g	10,85g	6,65g
Fehérje:	34,45g	38,14g	37,94g	36,95g	39,85g
Szénhidrát:	108,94g	78,08g	109,40g	104,80g	105,98g
Hozzáadott cukor:	g	g	13,55g	g	9,75g
Só:	2,34g	1,99g	2,43g	1,87g	2,11g
Ca:	397,79mg	264,99mg	232,41mg	235,01mg	466,04mg

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