

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 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	Szalámi csemege, Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ¹ E: 188,56kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 21,48g Só: 1,09g Zsír: 7,15g Feh.: 6,36g H.Cuk: g Ca: 3,59mg	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	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	Szőlő E: 72,54kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 25,38mg	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	Kertészleves ^{1,9} , Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka E: 374,10kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 44,24g Só: 1,33g Zsír: 11,46g Feh.: 22,56g H.Cuk: g Ca: 92,65mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Lecsós csirkemell, Párolt bulgur ¹ E: 422,06kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 47,41g Só: 0,70g Zsír: 15,36g Feh.: 26,73g H.Cuk: g Ca: 34,71mg	Meggyleves ^{1,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ E: 391,74kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 32,45g Só: 1,16g Zsír: 19,77g Feh.: 19,41g H.Cuk: 4,00g Ca: 107,20mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Sertéspörkölt, Galuska ^{1,3} , Uborkasaláta E: 507,95kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 48,29g Só: 0,48g Zsír: 21,83g Feh.: 27,73g H.Cuk: 4,00g Ca: 70,15mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Sajtos tészta ^{1,3,7} E: 384,44kcal Tel.zsír.: 6,30g CH: 39,80g Só: 1,00g Zsír: 17,05g Feh.: 17,14g H.Cuk: g Ca: 174,15mg
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} , Főtt tojás ³ , Margarin, friss zöldség E: 138,70kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 11,78g Só: 0,54g Zsír: 6,47g Feh.: 8,23g H.Cuk: g Ca: 43,54mg	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:	752,73kcal	797,02kcal	790,38kcal	983,34kcal	877,51kcal
Zsír:	22,53g	29,25g	28,03g	38,54g	30,33g
Telített zsírsav:	6,40g	6,31g	6,65g	10,87g	10,91g
Fehérje:	34,98g	41,68g	33,99g	41,92g	38,00g
Szénhidrát:	98,98g	91,47g	94,25g	109,55g	108,42g
Hozzáadott cukor:	g	g	13,55g	4,00g	9,75g
Só:	2,31g	2,33g	2,42g	2,12g	2,95g
Ca:	428,34mg	95,97mg	243,05mg	228,25mg	576,36mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt