

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 275,15kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 42,06g Só: 0,62g Zsír: 5,38g Feh.: 12,84g H.Cuk: 5,43g Ca: 230,42mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 149,66kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 22,15g Só: 0,83g Zsír: 2,68g Feh.: 6,07g H.Cuk: g Ca: 3,55mg	Pulyka sonka, Gyümölcs tea, friss zöldség, tk kenyér ₁ E: 145,93kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 22,49g Só: 0,93g Zsír: 1,21g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 19,48mg	Margarin, Kakaó ₇ , friss zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 336,39kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 33,71g Só: 1,01g Zsír: 13,78g Feh.: 16,36g H.Cuk: 1,56g Ca: 366,84mg	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	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	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	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 ₉ , Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} , Píritott dara ₁ E: 368,63kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 51,58g Só: 0,19g Zsír: 10,54g Feh.: 15,85g H.Cuk: 5,00g Ca: 43,28mg	Tejfölös karfiolleves _{1,7} , Gyros tál ₇ E: 410,18kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 47,27g Só: 0,54g Zsír: 16,64g Feh.: 16,78g H.Cuk: g Ca: 114,46mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Vagdalt pogácsa _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 560,05kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 30,87g Só: 0,81g Zsír: 42,18g Feh.: 12,47g H.Cuk: 2,00g Ca: 61,75mg	Csontleves _{1,3,9} , Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 228,07kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 24,88g Só: 0,33g Zsír: 8,25g Feh.: 11,92g H.Cuk: 6,99g Ca: 63,72mg	Babgulyás _{1,9} , Grízes (darás) tészta ₁ E: 327,80kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 54,82g Só: 0,19g Zsír: 6,37g Feh.: 12,26g H.Cuk: 10,15g Ca: 31,04mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , friss zöldség, vajkrém ₇ E: 150,85kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 14,65g Só: 0,40g Zsír: 8,18g Feh.: 2,85g H.Cuk: g Ca: 7,78mg	Sajtos kifli _{1,3} , Magyaros vajkrém ₇ , friss zöldség E: 117,60kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,14g Só: 0,43g Zsír: 5,38g Feh.: 3,43g H.Cuk: g Ca: 32,78mg	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	Zsemle _{1,3,7} , friss zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 150,85kcal Tel.zsír.: g CH: 15,29g Só: 0,39g Zsír: 7,98g Feh.: 2,77g H.Cuk: g Ca: 5,28mg	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:	825,95kcal	785,44kcal	935,75kcal	763,00kcal	820,87kcal
Zsír:	24,45g	25,29g	48,47g	30,27g	19,66g
Telített zsírsav:	6,94g	5,02g	8,22g	8,52g	5,69g
Fehérje:	31,91g	26,48g	29,03g	31,41g	33,12g
Szénhidrát:	114,59g	108,70g	90,14g	84,68g	123,44g
Hozzáadott cukor:	10,43g	g	11,75g	8,55g	19,90g
Só:	1,21g	1,81g	2,74g	1,74g	2,13g
Ca:	290,92mg	150,79mg	251,51mg	449,96mg	433,24mg

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. Csillagfűrt