

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Tízórai	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, Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, párizsi ⁶ E: 313,39kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 42,92g Só: 1,07g Zsír: 9,76g Feh.: 9,91g H.Cuk: 16,33g Ca: 129,30mg	Tojásrántotta sajtos ^{3,7} , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 320,47kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 22,05g Só: 1,23g Zsír: 16,17g Feh.: 23,03g H.Cuk: g Ca: 148,50mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórát E: 270,61kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 44,67g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,23g H.Cuk: 14,77g Ca: 252,63mg	Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 360,12kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 49,69g Só: 0,66g Zsír: 11,45g Feh.: 11,35g H.Cuk: 11,99g Ca: 231,19mg
Ebéd	Almaleves ^{1,7} , Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 512,72kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 54,45g Só: 0,69g Zsír: 23,24g Feh.: 18,02g H.Cuk: 6,79g Ca: 40,49mg	Palócleves csirkéből ^{1,7} , Túrós csusza ^{1,7} E: 476,24kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 47,68g Só: 0,35g Zsír: 19,84g Feh.: 25,35g H.Cuk: g Ca: 102,17mg	FokhagymakréMLEVES kenyérkockával ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 425,38kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 51,35g Só: 1,02g Zsír: 15,06g Feh.: 19,95g H.Cuk: g Ca: 56,88mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 520,08kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 54,88g Só: 1,08g Zsír: 19,95g Feh.: 26,80g H.Cuk: g Ca: 121,46mg	Tárkonyos tejszínes sertésragu ⁷ , Túrós derelye ^{1,3,7} E: 495,25kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 56,65g Só: 1,21g Zsír: 18,24g Feh.: 23,53g H.Cuk: 8,20g Ca: 85,02mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 178,90kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 22,62g Só: 1,01g Zsír: 4,78g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	Kifli ^{1,3} , Sertésmáj ⁶ , friss zöldség E: 156,95kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 23,69g Só: 0,91g Zsír: 3,43g Feh.: 5,77g H.Cuk: g Ca: 9,94mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg	Zsemle ^{1,3,7} , TojáskréM ^{3,7,10} , friss zöldség E: 199,63kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 28,94g Só: 0,91g Zsír: 5,16g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 21,36mg	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:	912,81kcal	946,58kcal	1 039,97kcal	990,31kcal	1 053,81kcal
Zsír:	33,96g	33,03g	36,72g	30,18g	34,42g
Telített zsírsav:	6,21g	9,12g	10,33g	4,99g	8,76g
Fehérje:	34,45g	41,03g	55,54g	46,49g	42,99g
Szénhidrát:	110,44g	114,29g	120,71g	128,50g	136,81g
Hozzáadott cukor:	6,79g	16,33g	14,99g	14,77g	29,94g
Só:	2,23g	2,33g	2,52g	2,01g	2,87g
Ca:	352,75mg	241,41mg	276,86mg	395,46mg	477,05mg

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. Csillagfürt