

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	gabonapehely₁, tej₇ E: 244,80kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 8,54g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 320,10mg	Kakaó₇, Teljes kiőrlésű kenyér₁, friss zöldség, vajkrém₇ E: 297,94kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 29,54g Só: 0,53g Zsír: 14,04g Feh.: 10,56g H.Cuk: 1,56g Ca: 249,02mg	Sertésmájás₆, Margarin, Tej₇, friss zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér₁ E: 235,45kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 28,16g Só: 0,72g Zsír: 7,49g Feh.: 11,18g H.Cuk: g Ca: 229,32mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tejeskávé₇, Teljes kiőrlésű kenyér₁, friss zöldség E: 233,41kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 35,15g Só: 0,77g Zsír: 4,62g Feh.: 10,12g H.Cuk: 7,99g Ca: 131,37mg	Teljes kiőrlésű kenyér₁, friss zöldség, magyaros vajkrém₇ E: 169,40kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,52g Zsír: 8,16g Feh.: 3,46g H.Cuk: g Ca: mg
Tízórai	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	friss gyümölcs E: 25,10kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Paradicsomleves_{1,9}, Bácskai rizseshús, Céklasaláta E: 382,59kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 48,59g Só: 0,48g Zsír: 13,64g Feh.: 15,08g H.Cuk: 4,40g Ca: 37,65mg	Zöldségleves eperlevéllel_{1,9}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel₆, Csemege uborka E: 316,06kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 39,88g Só: 1,14g Zsír: 12,41g Feh.: 10,58g H.Cuk: g Ca: 52,21mg	Vegyes gyümölcsleves_{1,7}, Bolognai spagetti_{1,7,9} E: 379,07kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 48,05g Só: 0,48g Zsír: 11,28g Feh.: 19,89g H.Cuk: 2,00g Ca: 78,52mg	Tojásleves_{1,3}, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Sertéspörkölt E: 391,80kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 24,96g Só: 0,23g Zsír: 20,06g Feh.: 27,21g H.Cuk: g Ca: 87,96mg	Székelygulyás_{1,7}, Szilvás gombóc töltelékes_{1,3} E: 367,05kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 48,21g Só: 0,99g Zsír: 12,12g Feh.: 14,91g H.Cuk: 8,00g Ca: 52,90mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér₁, friss zöldség E: 163,65kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 17,00g Só: 0,96g Zsír: 7,00g Feh.: 5,55g H.Cuk: g Ca: 2,12mg	Zsemle_{1,3,7}, Margarin, Csirkemellsonka₆, friss zöldség E: 106,20kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 14,96g Só: 0,58g Zsír: 2,34g Feh.: 4,57g H.Cuk: g Ca: 7,36mg	Kifli_{1,3}, kockasajt₇, friss zöldség E: 149,44kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,88g Só: 0,80g Zsír: 2,22g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 92,86mg	Zsemle_{1,3,7}, Körözött₇, friss zöldség E: 107,75kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	Sajtos kifli_{1,3}, gyümölcs joghurt₇ E: 162,25kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 19,30g Só: 0,80g Zsír: 5,92g Feh.: 7,57g H.Cuk: 9,75g Ca: 185,18mg
Energia:	816,13kcal	745,29kcal	789,05kcal	758,05kcal	723,79kcal
Zsír:	29,18g	28,79g	20,98g	27,42g	26,20g
Telített zsírsav:	7,83g	9,57g	6,21g	4,58g	4,89g
Fehérje:	28,81g	25,71g	37,68g	41,20g	25,94g
Szénhidrát:	98,96g	84,38g	100,09g	75,18g	85,51g
Hozzáadott cukor:	4,40g	1,56g	2,00g	7,99g	17,75g
Só:	1,97g	2,25g	1,99g	1,42g	2,31g
Ca:	359,86mg	308,58mg	400,70mg	237,16mg	238,07mg

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. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!