

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , áfonya lekvár E: 279,15kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 41,78g Só: 0,00g Zsír: 7,52g Feh.: 10,17g H.Cuk: 4,82g Ca: 229,25mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 213,35kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 32,54g Só: 0,71g Zsír: 4,11g Feh.: 8,88g H.Cuk: 9,55g Ca: 122,65mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,10g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g H.Cuk: 10,99g Ca: 199,56mg	Tojásrántotta ³ , Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 189,09kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 17,53g Só: 0,88g Zsír: 7,82g Feh.: 12,21g H.Cuk: g Ca: 20,47mg	Margarin, Tej ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, trappista sajt ⁷ E: 283,15kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 27,89g Só: 0,88g Zsír: 11,01g Feh.: 15,38g H.Cuk: g Ca: 348,32mg
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	Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyapüré ⁷ E: 344,66kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 29,09g Só: 0,23g Zsír: 15,16g Feh.: 21,82g H.Cuk: g Ca: 72,91mg	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Vadas ^{1,7,9,10} , Tészta köret ^{1,3} E: 374,39kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 47,22g Só: 0,53g Zsír: 10,62g Feh.: 21,55g H.Cuk: 1,00g Ca: 71,65mg	Burgonyakrémleves piritott magvakkal ^{1,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 324,92kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 30,18g Só: 0,74g Zsír: 14,48g Feh.: 16,64g H.Cuk: g Ca: 123,32mg	Meggyleves ^{1,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt E: 533,68kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 59,58g Só: 0,20g Zsír: 16,65g Feh.: 34,17g H.Cuk: 4,00g Ca: 87,63mg	Frankfurti leves zöldségesen ^{1,6,7} , Rizsfelfűjt lekvárral ^{1,3,7} E: 440,14kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 64,93g Só: 0,55g Zsír: 13,36g Feh.: 15,46g H.Cuk: 19,34g Ca: 188,23mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Túrókrém ⁷ , friss zöldség E: 140,64kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 23,48g Só: 0,84g Zsír: 1,73g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: 25,62mg	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	Sajtos kifli ^{1,3} , Pulyka sonka, friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 183,22kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 13,07g Só: 0,72g Zsír: 10,18g Feh.: 7,97g H.Cuk: g Ca: 53,28mg	Zsemle ^{1,3,7} , friss zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 150,45kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 14,65g Só: 0,63g Zsír: 7,88g Feh.: 3,45g H.Cuk: g Ca: 34,88mg	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:	789,55kcal	763,68kcal	764,20kcal	898,32kcal	946,83kcal
Zsír:	24,41g	22,70g	27,56g	32,35g	29,08g
Telített zsírsav:	5,98g	3,94g	10,03g	8,17g	12,10g
Fehérje:	37,94g	33,20g	33,33g	49,83g	38,95g
Szénhidrát:	94,34g	95,05g	85,38g	91,76g	123,30g
Hozzáadott cukor:	4,82g	10,55g	10,99g	4,00g	29,09g
Só:	1,07g	1,64g	1,56g	1,71g	2,42g
Ca:	327,78mg	199,57mg	376,16mg	142,97mg	697,39mg

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