

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kakaó ⁷ E: 127kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 3g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Vajas-sárgabarack lekváros kenyér ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Trappista sajt(Ammerlander) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 8g, Tzsírl: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Körözött ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} E: 96kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ E: 25kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Briós ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 2g, Tzsírl: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Karamellás tej ⁷ E: 122kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 3g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Hawaii csirkemell ^{1,3,7,9} E: 155kcal, Zsír: 4g, Tzsírl: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Kuszkusz ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, Tzsírl: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg Pulyka tokány E: 72kcal, Zsír: 2g, Tzsírl: 0g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Paradicsomos halragu ^{1,3,4,7} E: 145kcal, Zsír: 8g, Tzsírl: 1g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 40,0mg Tészta köret ¹ E: 205kcal, Zsír: 4g, Tzsírl: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csöben sült tök sertés ^{1,3,7} E: 384kcal, Zsír: 23g, Tzsírl: 5g, Feh.: 16g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 179,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Paprikás burgonya virslivel ^{6,7,9,10} E: 353kcal, Zsír: 17g, Tzsírl: 6g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tonhalkrém margarinnal ^{4,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Kemencés kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Sörretek E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, Tzsírl: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Korpás kifli ^{1,7} E: 63kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Uborkás tömlös krém# # ⁷ E: 43kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, Tzsírl: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kockasajt(Medve) ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, Tzsírl: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsírl: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Sörretek E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Házi húskrém sertés ⁷ E: 100kcal, Zsír: 9g, Tzsírl: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsírl: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	905,32kcal	831,16kcal	833,22kcal	866,37kcal	821,57kcal
Zsír:	22,68g	30,47g	25,07g	36,61g	33,75g
Telített zsírsav:	7,63g	14,24g	6,92g	11,90g	10,59g
Fehérje:	43,25g	41,07g	34,89g	33,74g	27,39g
Szénhidrát:	128,61g	96,39g	113,90g	92,22g	99,54g
Cukor:	29,11g	20,26g	29,95g	25,34g	19,10g
Só:	1,84g	2,56g	1,63g	2,86g	3,36g
Ca (tej):	324,00mg	464,00mg	186,00mg	483,00mg	204,00mg

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