

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Vajas-sárgabarack lekváros kenyér ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Barackos túrókrém ⁷ E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 37,0mg Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Egyenes kifli ^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gyümölcsjoghurt házi almás ⁷ E: 111kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Magyaros vajkrém(Tolle) ³ E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Pék kifli ^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg
Tízórai	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Fahéjas almaleves ^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 30,0mg Sült csirke felsőcomb E: 161kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rizi-bizi E: 183kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} E: 195kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg Vagdalt ^{1,3} E: 178kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csöben sült zöldbab sertés ^{1,3,7} E: 397kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 5g, Feh.: 18g, CH: 21g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 179,0mg	Görögdinnye# E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 13g, Só: 0,5g, Ca: 24,0mg Natúr csirkemáj ¹ E: 84kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Sárgadinnye# E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gyökér főzelék ^{1,7} E: 84kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg Zöldség felfűjt ^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg
Uzsonna	Vágott zsemle ¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Csirkemell szelet E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Kígyóúborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kígyóúborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtos baromfi párizsi ^{6,7} E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Meggyes piskóta kocka ^{1,3,7} E: 295kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zala felvágott krém ^{6,7} E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Trappista sajt ebéd után (Ammerlander) ⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 80,0mg Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg
Energia:	905,14kcal	951,19kcal	885,04kcal	854,55kcal	974,55kcal
Zsír:	32,20g	32,94g	32,10g	28,80g	29,91g
Telített zsírsav:	7,22g	8,62g	9,38g	7,26g	11,85g
Fehérje:	34,21g	34,66g	32,10g	30,80g	33,89g
Szénhidrát:	129,03g	120,86g	107,68g	107,80g	104,37g
Cukor:	21,11g	22,24g	37,75g	35,18g	39,91g
Só:	2,09g	1,77g	2,68g	1,77g	2,53g
Ca (tej):	354,00mg	261,00mg	299,00mg	372,00mg	466,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt