

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vaniliás tej ⁷ E: 110kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} E: 95kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} E: 108kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 4g, Feh.: 6g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120,0mg Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pulykamell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tökmagos túrókrém ^{#7} E: 97kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 21,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Egyenes kifli ^{1,7} E: 88kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tojáskrém ^{3,7,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Tízórai	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Görögdinnye# E: 28kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rakott karfiol ⁷ E: 375kcal, Zsír: 20g, Tzsr: 4g, Feh.: 18g, CH: 31g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 140,0mg	Rántott csirke szelet tepsiben ^{1,3} E: 249kcal, Zsír: 11g, Tzsr: 1g, Feh.: 15g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Burgonyapüré ⁷ E: 191kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 2g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 48,0mg Paradicsom saláta E: 23kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Parajfőzelék ^{1,7} E: 108kcal, Zsír: 4g, Tzsr: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 60,0mg Sajtos halfilél ^{1,4,7} E: 111kcal, Zsír: 7g, Tzsr: 2g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 74,0mg Főtt burgonya parajhoz E: 141kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Őszibarack# E: 37kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tökfőzelék ^{1,7} E: 101kcal, Zsír: 2g, Tzsr: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 20,0mg Pulykapörkölt ¹ E: 123kcal, Zsír: 6g, Tzsr: 1g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Lencsegyulyás sertés ^{1,7,10} E: 228kcal, Zsír: 13g, Tzsr: 1g, Feh.: 11g, CH: 14g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 4,0mg Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kakaós kevert házi ^{1,3,7} E: 250kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 2g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, Tzsr: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Kockasajt(Medve) ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Házi húskrém sertés ⁷ E: 100kcal, Zsír: 9g, Tzsr: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pék kifli ^{1,7} E: 117kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Sörretek E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} E: 96kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, Tzsr: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, Tzsr: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Hame tonhalkrém ^{3,6,7} E: 48kcal, Zsír: 5g, Tzsr: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, Tzsr: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Energia:	912,50kcal	913,94kcal	942,36kcal	821,57kcal	916,07kcal
Zsír:	36,91g	33,34g	28,98g	29,18g	33,41g
Telített zsírsav:	13,36g	8,03g	11,65g	8,66g	4,95g
Fehérje:	38,69g	37,23g	39,93g	37,46g	26,40g
Szénhidrát:	104,03g	109,83g	126,88g	99,95g	105,53g
Cukor:	29,81g	3,66g	38,95g	21,20g	15,94g
Só:	2,79g	2,26g	1,96g	1,92g	1,85g
Ca (tej):	564,00mg	168,00mg	338,00mg	245,00mg	28,00mg

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