

Étkezés	2026.08.10 Hétfő	2026.08.11 Kedd	2026.08.12 Szerda	2026.08.13 Csütörtök	2026.08.14 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gyümölcsjoghurt házi őszibarack ⁷ E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg	Nosztalgia buci ^{1,3,7} Paradicsom Teavaj (Lotti) ⁷ Tej fél adag ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} Kígyóborka Zöldfűszeres sajtkrém házi # # # ^{7,8} Tea virágmézzel E: 108kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 120,0mg E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Barna zsemle ^{1,7,12} Lilahagyma Tea Kockasajt(Medve) ⁷ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg
Tízórai	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	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	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
Ebéd	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vöröslencse főzelék ^{1,7,10} E: 211kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg Sertés apró E: 167kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Őszibarack# Csőben sült burgonya halla ^{1,3,4,7} E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 445kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 179,0mg	Banán fél adag Kukorica főzelék ^{1,7} E: 101kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 24,0mg Pulykapörkölt ¹ E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Sárgadinnye# Rakott sárgarépa, csirkemellel# ⁷ E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 300kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 35g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 140,0mg	Májgombóclevés ^{1,3} Alma Szilvás piskóta kocka ^{1,3,7} E: 184kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 270kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 12,0mg
Uzsonna	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 Magyaros vajkrém(Tolle) ³ E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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	Korpás kenyér ^{1,3,7} Kaliforniai paprika Főtt tojás feltétként ³ Flora Gold margarin Tea friss citrommal és cukorral E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ Mákos kevert ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg E: 322kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 14,4mg	Félbarna kenyér ¹ TV paprika Flora Gold margarin Tej ⁷ Zala felvágott hentes ⁶ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} Hame tonhalkrém ^{3,6,7} Kápia paprika Tej fél adag ⁷ E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg
Energia:	808,21kcal	953,53kcal	951,69kcal	866,43kcal	944,44kcal
Zsír:	32,35g	27,10g	36,74g	29,49g	30,69g
Telített zsírsav:	6,99g	9,61g	12,84g	13,08g	8,24g
Fehérje:	36,42g	31,54g	36,25g	41,02g	30,53g
Szénhidrát:	92,95g	119,71g	109,64g	108,52g	119,77g
Cukor:	23,53g	23,50g	25,90g	30,34g	21,51g
Só:	1,54g	2,20g	1,16g	3,29g	2,56g
Ca (tej):	339,00mg	299,00mg	278,40mg	464,00mg	232,00mg

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