

Étkezés	2026.08.17 Hétfő	2026.08.18 Kedd	2026.08.19 Szerda
Reggeli	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Karamellás tej ⁷ E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 119kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	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 Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg	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 Sonkakrém ⁷ E: 40kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 2,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Karfiol főzelék ^{1,7} E: 133kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,1g, Ca: 44,0mg Sertéspörkölt E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Halas tejfölös tészta ^{#1,4,7} E: 326kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg	Banán fél adag E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 221kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Sajtos baromfi párizsi ^{6,7} E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Sajtkrém házi (Ammerlander) ^{7,8} E: 100kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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	Német zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Körözött ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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
Energia:	938,66kcal	958,45kcal	916,32kcal
Zsír:	39,63g	23,67g	25,92g
Telített zsírsav:	10,93g	7,31g	5,39g
Fehérje:	37,74g	35,45g	33,64g
Szénhidrát:	106,49g	117,70g	122,08g
Cukor:	39,02g	11,79g	22,49g
Só:	2,43g	2,20g	2,25g
Ca (tej):	452,00mg	198,00mg	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. Csillagfűrt