

Étkezés	2026.08.24 Hétfő	2026.08.25 Kedd	2026.08.26 Szerda	2026.08.27 Csütörtök	2026.08.28 Péntek
Reggeli	Kalács (kakaós)^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, 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 Vaniliás tej⁷ E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	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 friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tojásrántotta^{3,7} E: 193kcal, 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 Tökmagos sajtkrém (Ammerlander)^{7,8} E: 162kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg Kápia paprika E: 6kcal, 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	Korpás kenyér^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Ketchup E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Főtt virsli^{6,7,9,10} E: 154kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg	Barna zsemle^{1,7,12} E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, 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 Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Főtt tojás feltétként³ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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	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
Ebéd	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rántott halrudak^{1,4} E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Burgonyapüré⁷ E: 191kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 48,0mg	Sárgadinnye# E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csőben 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 Rizszhús sertés combból E: 402kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 41g, Cuk: 0g, 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 Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 207kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 30g, Cuk: 2g, 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	Brokkolikrém leves^{1,7,8} E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 10,0mg Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túrógombóc tejföllel^{1,3,7} E: 332kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 84,0mg
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 Házi húskrém pulyka⁷ E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Korpás kenyér^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Kockasajt(Medve)⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg	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 Vaniliás krémtúró (Milli)⁷ E: 116kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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 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 adag⁷ 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} 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 Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Tavaszi zöldséges szelet felvágott E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg
Energia:	952,86kcal	971,71kcal	963,25kcal	959,85kcal	945,92kcal
Zsír:	34,71g	37,49g	37,16g	36,24g	27,58g
Telített zsírsav:	9,72g	11,85g	6,80g	8,15g	8,43g
Fehérje:	38,43g	35,76g	37,21g	41,50g	36,88g
Szénhidrát:	117,82g	82,29g	117,37g	112,09g	109,59g
Cukor:	28,26g	20,70g	8,66g	32,01g	15,38g
Só:	1,12g	2,69g	1,96g	3,47g	2,04g
Ca (tej):	456,00mg	417,00mg	160,00mg	135,00mg	214,00mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azoból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azoból 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