

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Reggeli	Fatörzs stangli ^{1,3,6,7} E: 331kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, 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 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 Csirkemell szelet E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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	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 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 hagymával, paprikával ^{3,7} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 10g, CH: 42g, Cuk: 11g, Só: 0,2g, Ca: 240,0mg
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	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, 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	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Szilva # E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gyökérfőzelék ^{1,7} E: 84kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg Vagdalt pulykából ^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Szőlő # E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Paradicsomos halragu ^{1,3,4,7} E: 145kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 40,0mg Főtt bulgur ¹ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma fél adag E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Vadas sertés tésztával ^{1,7,10} E: 448kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 9g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg	Görögdinnye # E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kelkáposzta főzelék ¹ E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Sertés apró E: 167kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Körte # E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kuszkus ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Almás - hagymás csirkemáj E: 123kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Vágott zsemle ¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Bazsalikomos körözött # ⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,0mg 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 Házi húskrém csirke ⁷ E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Brokkolis sajtkrém ^{7,8} E: 102kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sajtos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 278kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 32g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 101,0mg	Német zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Liahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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
Energia:	960,19kcal	879,68kcal	941,83kcal	937,85kcal	872,65kcal
Zsír:	32,38g	25,35g	32,14g	32,64g	21,21g
Telített zsírsav:	6,45g	7,07g	8,07g	6,34g	8,18g
Fehérje:	39,92g	39,17g	36,18g	32,04g	36,96g
Szénhidrát:	121,30g	124,52g	124,73g	93,05g	130,70g
Cukor:	38,22g	29,38g	23,79g	14,28g	36,47g
Só:	1,19g	2,80g	2,62g	1,12g	1,28g
Ca (tej):	458,00mg	244,00mg	300,00mg	119,00mg	444,00mg

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. Csillagfürt