

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	Tea friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Szilvás zabkása ^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 7g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Tömlős sajtkrém ⁷ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Nosztalgia buci ^{1,3,7} E: 147kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Hame tonhalkrém ^{3,6,7} E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kakaó neskakaóból ⁷ E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 12g, 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 Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle) E: 33kcal, Zsír: 3g, 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	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 fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg
Tízórai	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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	Almalé 100 % E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, 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	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Parajfőzelék ^{1,7} E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 60,0mg Főtt tojás feltétként ³ E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Főtt burgonya parajhoz E: 141kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Karalábefőzelék ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 68,0mg Natúr csirkemell E: 86kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Őszibarack# E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sárgaborsófőzelék ^{1,7,10} E: 200kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 15,0mg Sült virsli feltét ^{6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Píritott dara ¹ E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0,0mg Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 23g, Cuk: 5g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg Főtt hús, sertéscomb E: 173kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Álföldi gulyásleves sertés E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, 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 Mákos kevert ^{1,3,7} E: 322kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 33g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 14,4mg
Uzsonna	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, 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 Pick szögedi sonkás szelet E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 Pizzás csiga ház ^{1,3,7} E: 430kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 36g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 184,0mg	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 Céklás túrókrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 21,0mg 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	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Jégsaláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Házi csirkemájkrém ^{7,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Vágott zsemle ¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, 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 Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg
Energia:	956,17kcal	919,30kcal	944,36kcal	948,80kcal	928,45kcal
Zsír:	24,86g	36,74g	29,98g	32,86g	39,35g
Telített zsírsav:	10,12g	10,86g	9,49g	5,53g	10,96g
Fehérje:	31,63g	45,00g	36,74g	36,59g	29,88g
Szénhidrát:	133,56g	98,79g	130,48g	123,90g	103,52g
Cukor:	43,44g	16,52g	21,97g	22,06g	15,87g
Só:	1,76g	1,79g	2,52g	2,95g	2,17g
Ca (tej):	384,00mg	252,00mg	240,00mg	224,00mg	234,40mg

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