

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 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 Vaniliás tej⁷ E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Erdélyi burgonyás kenyér^{1,12} E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Párizsi(Familia)⁶ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 Tojáskrém^{3,7,10} E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, 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	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 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	Félbarna kenyér¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Kockasajt(Medve)⁷ E: 60kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 100,0mg
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	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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	Almalé 100 % E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Szőlő # E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sárgarépa főzelék^{1,7} E: 125kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 13g, Só: 0,5g, Ca: 24,0mg Stefánia - vagdalt^{1,3} E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 4g, 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 Lecsós csirkemell E: 128kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Főtt bulgur¹ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Céklás burgonyapüré⁷ E: 203kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 60,0mg Natúr sertésszelet¹ E: 185kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Uborkasaláta E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 1g, 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 Gyökérfőzelék^{1,7} E: 84kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 10g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg Piritott csirkemáj E: 85kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csöben sült brokkoli csirke^{1,3,7,8} E: 324kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 23g, CH: 17g, Cuk: 6g, Só: 0,6g, Ca: 215,0mg
Uzsonna	Félbarna kenyér¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, 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 Bazsalikomos körözött#⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,0mg Tej⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, 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 Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 Tej⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Vágott zsemle¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Trappista sajt feltétként (Ammerlander)⁷ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg 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	Kukoricás kenyér^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Barackos túrókrém⁷ E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 37,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Vágott zsemle¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tonhalkrém margarinnal^{4,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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
Energia:	928,71kcal	892,35kcal	946,80kcal	827,91kcal	890,88kcal
Zsír:	29,65g	30,10g	37,37g	26,18g	28,37g
Telített zsírsav:	6,60g	10,50g	9,97g	7,95g	12,82g
Fehérje:	37,65g	39,22g	34,84g	39,75g	41,35g
Szénhidrát:	113,29g	115,63g	102,37g	105,69g	108,75g
Cukor:	48,64g	39,65g	12,29g	33,74g	34,36g
Só:	1,88g	2,48g	1,89g	3,19g	2,59g
Ca (tej):	458,00mg	324,00mg	340,00mg	181,00mg	435,00mg

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