

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	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 Vajas-fekete áfonya lekváros kenyér ¹ E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, 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 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 Paradicsom 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 Kakaó neskakaóból ⁷ E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Zala felvágott hentes ⁶ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 Jégcsapretek E: 3kcal, 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 fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Pulykamell sonka E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, 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 TV paprika 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
Tízórai	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	Almalé 100 % E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, 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 friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Alma fél adag E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 195kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg Vagdalt ^{1,3} E: 178kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 4g, Cuk: 1g, 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 Sertéspörkölt E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, 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	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csirkemáj rizottó reszelt sajttal# ^{7,9} E: 278kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 64,0mg Cékla savanyúság ¹⁰ E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 4g, Só: 1,6g, Ca: 0,0mg	Szőlő # E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sóskamártás ^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 24,0mg Tojáslepeny ^{1,3,7} E: 219kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg	Tavaszi zöldségleves csirke ⁹ E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 7g, Cuk: 3g, 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 Mákos guba ^{1,3,7} E: 447kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 60g, Cuk: 9g, Só: 1,1g, Ca: 156,0mg
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 Lilahagyma E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, 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 Hentes sertésmájás E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túrós pogácsa házi ^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,8mg	Félbarna kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Sárgarépas sajtkrém házi# ^{7,8} E: 85kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 120,0mg Jégсалáta E: 0kcal, 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	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 Sertéscomb felfűjt ^{1,3,7} E: 210kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 36,0mg	Barna zsemle ^{1,7,12} E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Zöldfűszeres túrókrém ⁷ E: 61kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 21,0mg Paradicsom 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:	920,59kcal	862,68kcal	950,62kcal	928,80kcal	957,05kcal
Zsír:	32,15g	29,53g	27,08g	33,11g	23,81g
Telített zsírsav:	9,11g	4,75g	10,54g	9,12g	8,56g
Fehérje:	35,58g	38,84g	38,90g	27,76g	40,09g
Szénhidrát:	114,36g	107,22g	136,07g	91,60g	137,41g
Cukor:	27,75g	34,16g	26,12g	28,61g	20,58g
Só:	2,33g	1,26g	4,35g	1,08g	3,02g
Ca (tej):	428,00mg	247,80mg	388,00mg	198,00mg	277,00mg

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. Csillagfürt