

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Reggeli	Briós ^{1,3,7} E: 60kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Kemencés kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, 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	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
	Tejeskávé pótkávéból ⁷ E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Ketchup E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Banános zabkása ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 30g, Cuk: 10g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Tízórai	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 virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, 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	limonádé E: 22kcal, 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	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Szőlő # E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Zöldbableves magyaros sertés ^{1,7} E: 216kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 32g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg
	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 106kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 15g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Majorannás sertéstokány ^{1,7} E: 187kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 10,0mg	Zellerfőzelék ^{1,7} E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg	Csőben sült burgonya hallal ^{1,3,4,7} E: 445kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 46g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 179,0mg	Almás pite ^{1,3,7,8} E: 315kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 41g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 10,0mg
Uzsonna	Sült csirke felsőcomb E: 161kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Főtt bulgur ¹ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Csirke apró ¹ E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, 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	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, 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	Nosztalgia kifli ^{1,3,7} E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, 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
	Tonhalkrém joghurttal ^{7,10} E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 6,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Shrek pogácsa házi ^{1,3,7} E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 108,0mg	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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
	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Gyümölcsjoghurt (Lotti) ⁷ E: 125kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 16g, 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	Tömlős sajtkrém ⁷ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 2g, 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			Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
				Pick szögedi sonkás szelet E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
Energia:	754,87kcal	987,87kcal	944,34kcal	957,22kcal	946,54kcal
Zsír:	25,65g	28,35g	37,79g	32,42g	42,26g
Telített zsírsav:	6,28g	2,30g	14,24g	12,14g	10,99g
Fehérje:	31,08g	31,03g	40,84g	36,31g	38,12g
Szénhidrát:	108,13g	119,88g	105,48g	120,95g	133,08g
Cukor:	41,97g	29,66g	28,00g	29,36g	21,07g
Só:	1,55g	1,67g	3,18g	1,84g	1,96g
Ca (tej):	414,00mg	28,00mg	248,00mg	419,00mg	234,00mg

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