

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H. Cuk: 29g, Só: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 4g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g		teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
				SÁRGABARACK, DZSEM E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	teljesörlésû kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g		
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldség krémleves, piritott ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bakonyi sertés tokány ^{1,7} E: 323kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g	Sertés apró ¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 479kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 50g, H. Cuk: 0g, Só: 2,5g		
	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g	Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fejtettbabfőzelék ^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g			
	Tört burgonya fél adag E: 160kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g		Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g			
	SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g		Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaós csiga ház ^{1,3,7} E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 7g, Só: 0,1g		
	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g		
	Vegetáriánus pástétom olívaál E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
			Turista felvágott ⁶ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g				
Energia:	1 202,91kcal	1 146,69kcal	1 238,50kcal	1 163,92kcal	1 116,72kcal	kcal	kcal
Zsír:	37,03g	38,31g	32,83g	35,93g	33,31g	g	g
Telített zsírsav:	6,98g	2,33g	5,60g	2,12g	3,65g	g	g
Fehérje:	35,96g	50,74g	52,04g	49,80g	52,43g	g	g
Szénhidrát:	169,22g	125,82g	179,01g	145,53g	142,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	41,71g	8,06g	33,48g	9,40g	35,47g	g	g
Só:	2,05g	2,47g	1,94g	2,25g	4,31g	g	g
Ca:	549,95mg	214,11mg	267,43mg	380,73mg	469,22mg	mg	mg

Allergének: A változás jogát fenntartjuk!
 1. Mész, 2. Laktóz, 3. Tojás, 4. Halak, 5. Földimogyoró, 6. Szójabab, 7. Tej, 8. Diófélék, 9. Zeller, 10. Mustár, 11. Szezám, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfű