

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 224kcal Tel.zsír.: 2g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 228mg	Olasz felvágott ⁶ , Retek, Tea citromlével, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 248kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 1,8g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 11g Ca: 27mg	Tejeskávé ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} , Méz E: 220kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,8g Zsír: 2g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 127mg	Kenyér sajt uborka ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 238kcal Tel.zsír.: 6g CH: 22g Só: 1,4g Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 254mg	Paradicsom, Zalakrém ^{6,7} , Csipkebogyó tea, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 213kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 6g Ca: 25mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Tejszelet E: 66kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	Gyümölcskrém ^{3,7} E: 82kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 3g Cuk.: 8g Ca: 76mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	joghurt ⁷ E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 10g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 10g Ca: 114mg
Ebéd	Köménymagleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Lecsós sertésszelet, párolt bulgur ¹ E: 239kcal Tel.zsír.: 1g CH: 13g Só: 1,3g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 17mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Halrudacska rántva ⁴ , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 536kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 34g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 25mg	Fejlett bableves ^{1,9} , Milánói makaróni shússal ^{1,7} E: 381kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 2,1g Zsír: 15g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 78mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Finomfőzelék ^{1,7} , Főtt virsli ⁶ , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 418kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,6g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 6g Ca: 74mg	Mészáros leves ^{1,3} , Fánk ^{1,3,7} E: 441kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 19g Cuk.: 7g Ca: 58mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ , kigyó uborka E: 129kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 3g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 45kcal Tel.zsír.: 1g CH: 4g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 9g Ca: 76mg	Korpás kifli ¹ , Zöldáru paprika, Körözött ⁷ E: 106kcal Tel.zsír.: 1g CH: 14g Só: 0,5g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 32mg	Ivólé, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 203kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 10mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Energia:	622,66kcal	894,41kcal	788,63kcal	911,21kcal	757,46kcal
Zsír:	24,52g	48,45g	21,67g	34,88g	23,49g
Telített zsírsav:	5,36g	9,79g	6,70g	9,54g	4,40g
Fehérje:	25,49g	22,20g	38,02g	36,88g	29,24g
Szénhidrát:	72,69g	88,74g	108,37g	109,05g	103,57g
Cukor:	18,73g	12,32g	17,26g	12,99g	14,96g
Só:	2,03g	2,55g	3,61g	3,38g	1,64g
Ca (tej):	228,00mg	86,20mg	222,00mg	262,80mg	144,50mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!