

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: 87kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 21g, H. Cuk: 21g, Ső: 0,0g Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tojásrántotta ³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gyümölcstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g SÁRGABARACK, DZSEM E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, H. Cuk: 4g, Ső: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Főtt tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Bakonyi sertés tokány ^{1,7} E: 284kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Párolt bulgur E: 190kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Zöldség krémleves, piritott ^{1,9} E: 209kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 97kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sertés apró ¹ E: 137kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Fejttbabfőzelék ^{1,7} E: 230kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 30g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 7g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 382kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 39g, H. Cuk: 0g, Ső: 2,1g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, H. Cuk: 6g, Ső: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g		

Energia:	921,75kcal	1 057,75kcal	1 057,46kcal	1 006,41kcal	941,44kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,46g	36,81g	30,33g	27,19g	29,07g	g	g
Telített zsírsav:	5,13g	1,84g	3,97g	2,11g	3,21g	g	g
Fehérje:	26,58g	45,62g	42,76g	45,90g	44,20g	g	g
Szénhidrát:	124,01g	111,85g	149,31g	130,91g	118,25g	g	g
Hozzáadott cukor:	32,91g	9,01g	33,37g	9,40g	34,14g	g	g
Só:	1,61g	1,90g	1,43g	1,96g	3,50g	g	g
Ca:	310,90mg	287,81mg	258,80mg	373,35mg	417,33mg	mg	mg

Allergének:
Melléklet tájékoztató táblázat: Rámmegjelölés az alábbi 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. Csillagfűrtől

A változás jogát fenntartjuk!