

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés           | 2026.08.31<br>Hétfő | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>    |                     | <b>Citromfű tea</b><br>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Rozskenyér (Tk) vegaszírral, lilahagymával<sup>1</sup></b><br>E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg                | <b>Csipkebogyó tea</b><br>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Rozskenyér (Tk) vajjal, lekvárral<sup>1,7</sup></b><br>E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 36g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg                                           | <b>Bodza tea</b><br>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Tk rozskenyér vega pástétommal, újhagymával<sup>1,3,7,9</sup></b><br>E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 24,0mg                | <b>Csalántea</b><br>E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br><b>Tk rozskenyér tökmagos zöldfűszeres vajjal, karalábéval<sup>1,7</sup></b><br>E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg                                     |
| <b>Ebéd</b>       |                     | <b>Paradicsomleves rizsbetéttel<sup>1,9</sup></b><br>E: 157kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 27g, Cuk: 9g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg<br><b>Bécsi ricset sajttal<sup>1,7</sup></b><br>E: 289kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,8g, Ca: 120,0mg | <b>Sütőtökrémleves<sup>7</sup></b><br>E: 148kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 15g, Só: 0,4g, Ca: 31,5mg<br><b>Rakott köles zöldséraguval (sárgarépa, brokkoli, karfiol)<sup>1,7</sup></b><br>E: 423kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 53g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 206,0mg | <b>Zöldbableves<sup>1,9</sup></b><br>E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg<br><b>Sajtos tejfölös teljes kiőrlésű tészta<sup>1,7</sup></b><br>E: 331kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 164,5mg   | <b>Vegyes gyümölcsleves<sup>7</sup></b><br>E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 31g, Cuk: 13g, Só: 0,2g, Ca: 189,0mg<br><b>Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, tejföllel, napraforgómaggal<sup>1,7</sup></b><br>E: 310kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk: 28g, Só: 0,2g, Ca: 39,0mg |
| <b>Uzsonna</b>    |                     | <b>Teljes kiőrlésű kenyér körözöttel, zöldségekkel (ösz)<sup>1,7</sup></b><br>E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 44,5mg                                                                                                           | <b>Teljes kiőrlésű kenyér vega pástétommal, retekkel<sup>1</sup></b><br>E: 181kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                            | <b>Joghurtos kevert saláta<sup>7</sup></b><br>E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér margarinnal<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg | <b>Teljes kiőrlésű kenyér snidlinges túrókrémlel, sárgarépaival<sup>1,7</sup></b><br>E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 49,0mg                                                                                                                                        |
| Energia:          | kcal                | 856,45kcal                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 017,77kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 932,75kcal                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 002,56kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zsír:             | g                   | 23,81g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 34,84g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 36,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Telített zsírsav: | g                   | 9,28g                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12,59g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13,29g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14,81g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Fehérje:          | g                   | 29,74g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 31,88g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,33g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 33,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Szénhidrát:       | g                   | 128,55g                                                                                                                                                                                                                                                                     | 157,23g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 124,29g                                                                                                                                                                                                                                                                          | 135,81g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Cukor:            | g                   | 25,61g                                                                                                                                                                                                                                                                      | 45,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22,87g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60,88g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Só:               | g                   | 2,68g                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,01g                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,53g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ca (tej):         | mg                  | 164,50mg                                                                                                                                                                                                                                                                    | 237,50mg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 248,50mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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

A változás jogát fenntartjuk!