

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Tízórai	Kakukkfű tea E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vajjal, sárgarépa ^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Citromfű tea E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vegazsírral, lilahagymával ¹ E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Csipkebogyó tea E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 13g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vajjal, lekvárral ^{1,7} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 36g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Bodza tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vega pástétommal, újhagymával ^{1,3,7,9} E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 24,0mg	Csalánte E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 12g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér tökmagos zöldfűszeres vajjal, karalábéval ^{1,7} E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg
Ebéd	BrokkolikréMLEVES pirított napraforgómaggal ⁷ E: 152kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 33,0mg Sajtszórat ⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Kukoricás barnarizs E: 249kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Zöldségpüré ⁹ E: 49kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Tejföl öntet ⁷ E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 39,0mg	VöröslencsekréMLEVES ^{1,9} E: 180kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Sajtszórat ⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Paradicsomos, zöldséges árpagyöngy ¹ E: 233kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 6g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Édesburgonyás kelkáposzta LEVES ^{7,9} E: 110kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 26,0mg Sajtszórat ⁷ E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 120,0mg Spenótos köles rakottasan ⁷ E: 389kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 7g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 10g, Só: 1,2g, Ca: 319,5mg	Zöldborsóleves ¹ E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Sajtos tejfölös teljes kiőrlésű tészta ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 164,5mg	Tejfölös burgonyaleves ^{1,7} E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 2g, Só: 0,5g, Ca: 39,0mg Gyümölcsös zabkása fahéjjal ^{1,7,12} E: 372kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 60g, Cuk: 41g, Só: 0,4g, Ca: 240,0mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér vegazsírral, zöldségekkel (ősz) ¹ E: 187kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű kenyér körözöttel, zöldségekkel (ősz) ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 44,5mg	Teljes kiőrlésű kenyér vega pástétommal, retekkel ¹ E: 181kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Joghurtos kevert saláta ⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg Teljes kiőrlésű kenyér margarinnal ^{1,6,7} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű kenyér snidlinges túrókrémmel, sárgarépa ^{1,7} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 49,0mg
Energia:	1 002,06kcal	881,42kcal	1 003,21kcal	936,84kcal	1 052,70kcal
Zsír:	40,87g	24,15g	33,37g	34,84g	36,73g
Telített zsírsav:	14,82g	8,27g	14,75g	13,26g	14,59g
Fehérje:	27,68g	34,64g	37,81g	32,36g	33,27g
Szénhidrát:	130,28g	129,91g	137,79g	123,33g	147,06g
Cukor:	28,52g	22,28g	41,37g	19,41g	61,79g
Só:	2,53g	2,41g	3,68g	2,99g	2,02g
Ca (tej):	192,00mg	164,50mg	465,50mg	248,50mg	328,00mg

A változás jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűrt