

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	Zsemle B 2¹ E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Karamellás tej B⁷ E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g Trappista sajt B⁷ E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tojásrántotta B³ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tea eper-homoktövis E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tepertőkrém¹⁰ E: 108kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g tea meggy-berkenye E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	Kalács kakaós^{1,3,7} E: 221kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kakaó B⁷ E: 125kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 17g, H.Cuk: 9g, Só: 0,2g	Zsemle B 2¹ E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Toast sonkás szelet E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tea eper-homoktövis E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g
Ebéd	Tojásleves köményes^{2,1,3,10} E: 150kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Szegedi tarhonyás hús^{1,3,10} E: 386kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Uborkasaláta B E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,3g	Daragaluska leves B^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Húsgombóc paradicsommártással B^{1,3,9} E: 282kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 36g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g	Sertésraguleves^{1,3,7,9,10} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Mákos-meggyes kevert sütemény^{1,3,5,6,7,8,10,11,12} E: 246kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 32g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Kertészleves B^{1,3,7,9,10} E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék B^{1,7,10} E: 269kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Sült virsli E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Tejes szelet^{1,3,6,7} E: 43kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegyes gyümölcsleves B^{1,7,10} E: 104kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g Rántott hal sütőben^{1,3,4} E: 193kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Petrezselymes burgonya B E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka¹⁰ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Sárgabarack lekváros kenyér B^{1,3,7,10} E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtos kifli B.szög Pékség^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Párizsi B E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Piros retek B E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pizzás csavart rúd^{1,3,5,6,7,8,11} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Póréhagymás vajkrém⁷ E: 95kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	kifli teljes kiőrlésű B^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Kockasajt Sajtmester⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g
Energia:	1 087,48kcal	1 021,34kcal	991,78kcal	1 045,39kcal	1 031,17kcal
Zsír:	30,87g	34,88g	40,41g	42,85g	22,69g
Telített zsírsav:	7,98g	5,31g	6,49g	14,79g	4,41g
Fehérje:	50,29g	46,45g	38,09g	39,39g	45,53g
Szénhidrát:	147,72g	118,97g	107,19g	122,22g	157,76g
Hozzáadott cukor:	14,99g	19,98g	19,98g	9,77g	19,98g
Só:	3,00g	3,53g	2,82g	2,68g	4,29g
Ca (tej):	348,00mg	296,40mg	342,00mg	254,00mg	377,50mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt