

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, So: 0,8g Margarin Delma E: 25kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,1g tea meggy-berkenye E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, So: 0,0g Trappista sajt B ⁷ E: 94kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g	kakaós croissant 50gr ^{1,3,5,6,7,8} E: 167kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, So: 0,3g Tej 1,5 % B reggeli ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, So: 0,3g Tea erdei gyümölcsös E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, So: 0,0g	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, So: 0,8g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g Vajkrém magyaros ⁷ E: 22kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,1g tea meggy-berkenye E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, So: 0,0g	Nagy kifli ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, So: 0,4g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g Olasz felvágott M.Mentes E: 45kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,4g Margarin Delma E: 25kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,1g Tej 1,5 % B reggeli ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, So: 0,3g Tea erdei gyümölcsös E: 29kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, So: 0,0g	Kalács kakaós ^{1,3,7} E: 158kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, So: 0,3g Margarin Delma E: 25kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,1g Kakaó B ⁷ E: 133kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 15g, H.Cuk: 11g, So: 0,2g
Ebéd	Vegyes zöldségleves ^{1,3,7,9,10} E: 137kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, So: 0,9g Szegedi tarhonyás hús ^{1,3,10} E: 328kcal, Zsír: 9g, Tzsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g Vegyes végott sav. E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g	Daragaluska leves B ^{1,3,7,9,10} E: 119kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, So: 0,9g Vagdalt B ^{1,3} E: 130kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, So: 1,0g Burgonyafőzelék B ^{1,7,10} E: 190kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, So: 0,4g	Tárkonyos csirkeraguleves ^{2,1,3,9} E: 191kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, So: 0,7g Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal B ^{1,7} E: 262kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 45g, H.Cuk: 13g, So: 0,3g	Paradicsomleves betűtésztá B ^{1,3,9} E: 150kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, So: 0,5g Sertés sült B Karaj ¹⁰ E: 124kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,7g Petrezselymes burgonya B E: 179kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g Vitamin saláta (saját) ¹⁰ E: 59kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 5g, So: 0,3g	Tojásleves köményes ^{1,3,7,9,10} E: 127kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, So: 1,0g Temesvári sertéstokány B ^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 9g, Tzsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, So: 0,8g Párolt rizs B E: 259kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g
Uzsonna	Vaníliás csiga ^{1,3,6,7,8,11} E: 218kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, So: 0,7g	Teljes kiőrlésű kenyér B ^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g Májusi csemege felvágott ⁶ E: 50kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,4g Jégcsapretek E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g Margarin Delma E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, So: 0,1g	Sajtos pogácsa B ^{1,3,7} E: 259kcal, Zsír: 14g, Tzsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, So: 1,4g Gyümölcs joghurt B ⁷ E: 83kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, H.Cuk: 8g, So: 0,1g	kifli teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, So: 0,9g Kockasajt Sajtmester ⁷ E: 44kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,2g	Teljes kiőrlésű kenyér B ^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, So: 0,5g Sajtkrém natúr ⁷ E: 35kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, So: 0,3g Kigyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, So: 0,0g
Energia:	1 070,44kcal	933,99kcal	1 010,16kcal	1 087,57kcal	994,35kcal
Zsír:	30,39g	34,12g	29,57g	34,38g	35,68g
Telített zsírsav:	6,27g	4,79g	5,01g	3,84g	13,75g
Fehérje:	44,29g	40,01g	41,20g	43,35g	42,19g
Szénhidrát:	145,20g	113,44g	139,52g	144,80g	122,84g
Ázósított cukor:	6,99g	6,99g	27,89g	21,98g	10,77g
Só:	3,98g	3,82g	3,40g	3,66g	3,76g
Ca:	232,86mg	391,14mg	463,55mg	430,63mg	362,64mg

Megjegyzések:

1. Utént 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. Csillagfűrt