

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcstea ¹² E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenőmájas ^{1,6,7} E: 191kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tejeskávé ⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Vaj ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Friss citromos tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldpaprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Körözött ^{3,7,10} E: 70kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%} ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyás kocka ^{1,12} E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Vadmeggy gyümölcstea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kígyóuborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Citromos házi halpástétom ^{1,3,4,7,10} E: 120kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Ebéd	Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} E: 264kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejbedara kakaószórással ^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 66g, Cuk: 40g, Só: 0,2g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldséges lencse krémleves ^{1,7,9,10} E: 258kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy ^{1,3,7} E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Debreceni sertés tokány ^{1,3,6,7,9,10} E: 307kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Főtt burgonya E: 236kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 116kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,1g Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 262kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Rizi-Bizi E: 361kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} E: 254kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Baromfi vagdalt ^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tökfőzelék ^{1,7} E: 284kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7,10,15,16,17} E: 206kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 40g, Cuk: 20g, Só: 0,1g Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} E: 597kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Kovászos uborka ¹ E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Uzsonna	Flóra margarin E: 31kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle ¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kópé szelet ⁶ E: 91kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Mesefit gyümölcsös omlós keksz ^{1,3,6,7,15,16} E: 118kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Joghurt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bords Eve csók. zsírtartalmú margarin ^{7,17} E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lenmagos TK zsemle ¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgarépa hasáb E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Libazsír E: 179kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtos párna ^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 2g, Só: 0,0g