

Étkezés	2025.07.14 Hétfő	2025.07.15 Kedd	2025.07.16 Szerda	2025.07.17 Csütörtök	2025.07.18 Péntek
Tízórai	Tej1,5%⁷ E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vajas kifli^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Félbarna kenyér¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspárizsi^{1,6,7} E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajtkrém hálkrém^{4,7} E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyerekkávé⁷ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Panini¹ E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Cukormentes gyümölcs tea E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Cukkinikrém⁷ E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Karalábé leves magyaros^{1,3,7,9,10} E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Sajttal töltött pulykamell sütoében^{1,3} E: 307kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Vajas burgonya E: 235kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Erőleves^{1,7,9,12} E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tönkölybúza-galuska^{1,3} E: 80kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Mustáros sertésborda¹ E: 122kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bulgur¹ E: 307kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 2g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves^{1,3,7,9,10} E: 145kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Finomfőzelék^{1,3,7,9,10} E: 234kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 33g, Cuk: 8g, Só: 0,2g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kertész leves^{1,3,7,9,10} E: 110kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt csirkemell E: 71kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcsmártás^{1,7} E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 23g, Só: 0,0g Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves^{1,3,7,9} E: 95kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Tavaszi rizseshús¹² E: 478kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Káposztasaláta friss E: 57kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 6g, Só: 0,1g
Uzsonna	Ráma margarin E: 63kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Francia Baromfi szelet^{1,6,7} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kifli sószege ny¹ E: 183kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 1g, Só: 0,6g Őszibarackos túrókrém⁷ E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Bords Eve Olívaolajjal^{7,17} E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Lenmagos TK zsemle¹ E: 164kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	TK formakenyér¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Húskrém(szárnas)^{1,6,7,10} E: 53kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Delma multivitamin margarin⁷ E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle¹ E: 144kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Lapka sajt⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g