

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek
Tízórai	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, 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: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgabarack lekvár E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 96kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Vajas kifli ^{1,7} E: 136kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 1g, Só: 0,5g	Friss citromos tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Kukoricás kenyér ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ^{1,5%7} E: 73kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Póréhagymás tojáskrém ^{3,7} E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Trópusi gyümölcsstea ¹² E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g TK formakenyér ¹ E: 94kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tonhalkrém ^{3,4,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
	Sárgaborsóleves ^{1,3,7,9,10,12} E: 204kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Eszterházi sertésragu ^{1,7} E: 217kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,1g Tészta köret ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Magyaros zellerleves ^{1,3,9,12} E: 111kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Parajfőzelék ^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya 1/2 E: 142kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 33kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10} E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Leves gyöngy ¹ E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgarépa rizs E: 230kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Szezonális gyümölcs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tavaszi zöldségleves ^{1,9,12} E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldborsófőzelék ^{1,7} E: 288kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 37g, Cuk: 5g, Só: 0,1g Virslí ^{6,10} E: 92kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} E: 80kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Vadász sertéstokány ^{1,7} E: 232kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt burgonya E: 189kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E