

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.08.25.							
Kenyér félbarna *(1)	125,12Kcal	0,5g	0,75g	24g	4,2g	0,65g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Margarin delma csészés	51,73Kcal	0g	0,07g	0g	0g	5,85g/1,5g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Multivitaminos gyümölcslé 100%	64,01Kcal	13g	0g	14,3g	0,65g	0,52g/0g	
Alma	34,66Kcal	0g	0,01g	7g	0,4g	0,6g/0g	
Halas bulgur rizottó 0. (1,4,7)	144,67Kcal	1,3g	0,7g	6,53g	12,84g	7,5g/2,31g	  
Felvágott Fejedelem sonka	19,55Kcal	0,1g	0,48g	0,24g	3,4g	0,54g/0,12	
Karamellás tej 0. (7)	95,19Kcal	6,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér burgonyás *(1 12)	131,69Kcal	0,5g	0,6g	26,5g	4,3g	0,45g/0,15	 
Margarin liga csészés	26,53Kcal	0g	0,12g	0g	0g	3g/0,9g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	777,28Kcal	28,29g	2,73g	96,71g	34,39g	27,03g/4,9	
2025.08.26.							
Főtt kemény tojás 0. (3)	65,97Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű *(1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	51,73Kcal	0g	0,07g	0g	0g	5,85g/1,5g	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	0,19g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Pulykapörkölt 0.	124,65Kcal	0,56g	1,13g	2,43g	13,37g	6,36g/0,51	
Vöröslencsefőzelék 0. (1,7,10)	228,63Kcal	0,73g	0,83g	29,19g	12,04g	6,96g/2g	  
Kakaós gabonagyógyó (1,6)	80,31Kcal	6,66g	0,06g	16,8g	1,16g	0,7g/0,16g	 
Tej forralt 2,8% *(7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	923,97Kcal	20,41g	2,95g	105,62g	45,85g	33,01g/4,4	
2025.08.27.							
Felvágott zala (Pick, Kométa)	38,34Kcal	0,04g	0,33g	0,3g	2,6g	3g/1,08g	
Kenyér szabolcsi 1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin liga csészés	26,53Kcal	0g	0,12g	0g	0g	3g/0,9g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	66,54Kcal	5,52g	0g	5,52g	3,48g	3,36g/0g	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	0,19g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Barackos-mákos sütemény 0.(1,3,7)	300,25Kcal	2,31g	0,05g	33,29g	6,39g	15,79g/0,0	  
Gulyásleves-galuskával 0.(1,3,9)	201,1Kcal	3,08g	0,92g	21,51g	11,35g	7,24g/0,4g	  
Kenyér félbarna *(1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Sajtos brokkoli krém 0 (7)	14,34Kcal	0,55g	0,18g	1,53g	0,41g	0,5g/0,33g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	66,54Kcal	5,52g	0g	5,52g	3,48g	3,36g/0g	
Étkezés összesen:	944,05Kcal	17,96g	2,72g	112,82g	35,34g	37,27g/2,7	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Kenyér szabolcsi 1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Mézes vaj 0.(7)	73,42Kcal	4,07g	0g	4,09g	0,05g	6,56g/4,16	
Tej forralt 2,8% * (7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Alma ivólé 100%	41,32Kcal	13g	0g	14,3g	0,52g	0,52g/0g	
Körte	52,1Kcal	7,8g	0,01g	12g	0,4g	0,3g/0g	
Paradicsomos húsgombóc	280,68Kcal	2,03g	1,05g	33,78g	15,27g	9,02g/0,4g	 
Házi májkrém 0.	39,11Kcal	0,07g	0,44g	1,12g	3,15g	2,53g/0,5g	
Kenyér teljes kiörlésű *(1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tej forralt 2,8% * (7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	844,85Kcal	39,62g	2,65g	116,25g	35,93g	27,43g/5,3	

2025.08.29.

Kenyér burgonyás *(1 12)	131,69Kcal	0,5g	0,6g	26,5g	4,3g	0,45g/0,15	 
Sajt krémsajt * (7)	24,86Kcal	0,96g	0,2g	2,6g	0,9g	1,2g/0,8g	
Tea 0.	23,14Kcal	0,19g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Ananászlé 100%	81,38Kcal	18g	0g	18g	0,6g	0,6g/0g	
Alma	34,66Kcal	0g	0,01g	7g	0,4g	0,6g/0g	
Sárgarépa főzelék 0.(1,7)	111,02Kcal	8,38g	0,67g	18,84g	3,3g	2,44g/1,36	 
Vagdalt szárnyas szelet 0. (1,3)	134,76Kcal	0,16g	1,18g	11,77g	14,96g	2,76g/0,17	 
Kakaós rúd 100 g 1,3,7	166,95Kcal	11,5g	0,41g	31g	3,8g	2,4g/0,75g	  
Tej forralt 2,8% * (7.)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	794,02Kcal	46,59g	3,07g	128,16g	32,92g	14,74g/3,2	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!