

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, magyaros vajkrém <sub>7</sub> , teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub> E: 190,78kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 24,79g Só: 0,39g Zsír: 8,29g Feh.: 4,12g Cuk: 0,13g Ca: 12,03mg	Lekváros-margarinos Tk kenyér <sub>1,3,7</sub> , tej <sub>7</sub> E: 288,82kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 41,95g Só: 0,76g Zsír: 8,54g Feh.: 10,59g Cuk: 12,73g Ca: 256,51mg	Tea, szeletelt sajt <sub>7</sub> , teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub> , kigyó uborka, margarin E: 339,73kcal Tel.zsír.: 6,81g CH: 35,28g Só: 1,50g Zsír: 14,38g Feh.: 16,87g Cuk: 2,24g Ca: 350,02mg	Tojás karika <sub>3</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , kaliforniai paprika, margarin, kenyér, félbarna, burgonyás <sub>1,3,7</sub> E: 318,83kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 42,03g Só: 1,17g Zsír: 10,60g Feh.: 13,38g Cuk: 12,18g Ca: 263,07mg	Tea, póréhgagyma, párizsi sajt <sub>3</sub> , sertés, kenyér, félbarna, burgonyás <sub>1,3,7</sub> , margarin E: 405,57kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 39,91g Só: 2,83g Zsír: 19,23g Feh.: 17,58g Cuk: 1,89g Ca: 276,18mg
<b>Tízórai</b>	banán E: 105,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	kiwi E: 60,90kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	cseresznye E: 64,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,30g Feh.: 0,80g Cuk: 14,00g Ca: 16,30mg	sárgarépa E: 40,20kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 8,10g Só: 0,31g Zsír: 0,20g Feh.: 1,20g Cuk: 8,10g Ca: 46,00mg	alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg
<b>Ebéd</b>	Sóskafőzelék <sub>1,7</sub> , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás <sub>3</sub> , teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub> E: 355,05kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 40,59g Só: 1,09g Zsír: 14,15g Feh.: 14,82g Cuk: 7,81g Ca: 243,69mg	Majorannás sertéstokány <sub>1</sub> , Bulgur köret <sub>1</sub> , csemegeuborka E: 306,81kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 42,56g Só: 3,53g Zsír: 8,34g Feh.: 17,52g Cuk: 3,48g Ca: 61,69mg	Csirkeraguleves <sub>9</sub> , Túrós tészta sütőben sütv <sub>1,7</sub> E: 306,07kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 34,70g Só: 0,69g Zsír: 9,18g Feh.: 20,57g Cuk: 3,99g Ca: 77,66mg	Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Natúr csirkemell <sub>1</sub> , kenyér, félbarna, burgonyás <sub>1,3,7</sub> E: 379,87kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 45,26g Só: 1,53g Zsír: 9,19g Feh.: 28,01g Cuk: 5,35g Ca: 164,26mg	Csirke gyros, Pirított burgonya fél adag, Kapros joghurtöntet <sub>7</sub> , Vegyes saláta fél adag E: 218,88kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 15,17g Só: 1,33g Zsír: 9,51g Feh.: 17,64g Cuk: 4,50g Ca: 44,96mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru új hagyma, sonkás felvágott, margarin, félbarna kenyér <sub>1,3,7</sub> E: 267,69kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 34,89g Só: 2,74g Zsír: 7,18g Feh.: 16,07g Cuk: 0,72g Ca: 52,80mg	Sajtkrém házi <sub>7</sub> , zsemle teljes kiőrlésű <sub>1</sub> , kápia paprika E: 219,78kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 18,49g Só: 0,98g Zsír: 10,54g Feh.: 11,33g Cuk: 0,52g Ca: 244,65mg	Tonhalkrém <sub>4,10</sub> , paradicsom, félbarna kenyér <sub>1,3,7</sub> E: 200,95kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 29,51g Só: 1,03g Zsír: 5,43g Feh.: 8,28g Cuk: 3,32g Ca: 24,62mg	fatörzs kifli <sub>1,3,7</sub> , margarin E: 194,00kcal Tel.zsír.: g CH: 31,51g Só: 0,44g Zsír: 4,13g Feh.: 4,29g Cuk: 4,40g Ca: mg	Padlizsánkrem majonéz <sub>3,10</sub> , teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub> E: 165,64kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 29,33g Só: 0,69g Zsír: 2,66g Feh.: 5,89g Cuk: 1,35g Ca: 21,94mg
<b>Energia:</b>	918,52kcal	876,30kcal	911,35kcal	932,89kcal	824,89kcal
<b>Zsír:</b>	29,72g	28,02g	29,29g	24,12g	31,81g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,46g	10,07g	10,72g	5,05g	7,41g
<b>Fehérje:</b>	36,31g	40,44g	46,52g	46,88g	41,52g
<b>Szénhidrát:</b>	124,47g	114,29g	113,49g	126,90g	91,41g
<b>Cukrok:</b>	32,86g	28,04g	23,54g	30,03g	14,74g
<b>Só:</b>	4,27g	5,28g	3,24g	3,45g	4,86g
<b>Ca:</b>	314,52mg	600,84mg	468,61mg	473,33mg	353,57mg

**Allergének:**

1. Glutént 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!