

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 202,99kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 29,94g Só: 0,66g Zsír: 6,51g Feh.: 5,94g Cuk: 0,46g Ca: 42,03mg	tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 388,88kcal Tel.zsír.: 6,86g CH: 39,69g Só: 2,22g Zsír: 17,46g Feh.: 17,71g Cuk: 11,98g Ca: 382,31mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 248,69kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 31,97g Só: 0,86g Zsír: 8,17g Feh.: 11,52g Cuk: 3,67g Ca: 45,22mg	tej ⁷ , sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 327,15kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 28,60g Só: 0,23g Zsír: 15,50g Feh.: 16,70g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póré hagyma, zala felvágott ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 277,21kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 29,96g Só: 1,69g Zsír: 12,31g Feh.: 11,32g Cuk: 1,44g Ca: 41,22mg
Tízórai	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	Limonádé E: 23,31kcal Tel.zsír.: g CH: 5,24g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 0,24g Ca: 23,50mg	gyümölcsle rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Limonádé E: 23,31kcal Tel.zsír.: g CH: 5,24g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 0,24g Ca: 23,50mg	gyümölcsle rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Burgonyafőzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 389,28kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 49,24g Só: 1,29g Zsír: 11,68g Feh.: 21,70g Cuk: 7,90g Ca: 172,51mg	Kertészleves ^{1,9} , Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 389,49kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 48,27g Só: 1,23g Zsír: 15,49g Feh.: 16,80g Cuk: 3,92g Ca: 108,25mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 321,12kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 50,23g Só: 1,15g Zsír: 6,69g Feh.: 15,51g Cuk: 5,35g Ca: 163,31mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Kakaós palacsinta ^{1,3,7} E: 203,46kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 28,52g Só: 1,19g Zsír: 6,41g Feh.: 7,14g Cuk: 10,31g Ca: 75,68mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 405,83kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 33,14g Só: 1,47g Zsír: 19,06g Feh.: 24,59g Cuk: 1,65g Ca: 278,82mg
Uzsonna	Házi meggyes gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 192,79kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 31,05g Só: 0,93g Zsír: 4,06g Feh.: 7,57g Cuk: 6,80g Ca: 135,89mg	kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108,46kcal Tel.zsír.: g CH: 19,43g Só: g Zsír: 2,65g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg	félbarna kenyér ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 212,40kcal Tel.zsír.: g CH: 32,16g Só: 1,20g Zsír: 6,45g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: 12,00mg	Körözött ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 263,39kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 35,59g Só: 1,34g Zsír: 7,23g Feh.: 13,55g Cuk: 9,40g Ca: 172,12mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 150,68kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 25,08g Só: 0,80g Zsír: 2,34g Feh.: 7,09g Cuk: 0,38g Ca: 97,66mg
Energia:	890,06kcal	910,14kcal	885,42kcal	817,30kcal	936,92kcal
Zsír:	22,34g	35,66g	21,31g	29,20g	33,70g
Telített zsírsav:	8,24g	9,23g	2,97g	7,84g	12,10g
Fehérje:	36,51g	36,98g	33,62g	37,43g	43,41g
Szénhidrát:	134,43g	112,63g	138,96g	97,95g	112,78g
Cukrok:	39,36g	16,14g	9,02g	30,56g	3,47g
Só:	2,94g	3,45g	3,21g	2,75g	3,96g
Ca:	356,42mg	514,06mg	220,53mg	511,30mg	417,69mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!