

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , tej E: 298,75kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 42,06g Só: 0,62g Zsír: 7,98g Feh.: 12,84g H.Cuk: 5,43g Ca: 242,42mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,10g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g H.Cuk: 10,99g Ca: 199,56mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 177,81kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 4,45g Feh.: 5,15g H.Cuk: g Ca: 16,27mg	Tojásrántotta sajtos ^{3,7} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 314,72kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 26,12g Só: 1,26g Zsír: 14,32g Feh.: 21,49g H.Cuk: g Ca: 116,60mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ⁷ E: 321,16kcal Tel.zsír.: g CH: 28,38g Só: 0,78g Zsír: 18,65g Feh.: 6,57g H.Cuk: g Ca: 6,37mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 294,45kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 42,47g Só: 0,19g Zsír: 6,29g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 32,03mg	Tojásleves ^{1,3} , Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 392,65kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 43,43g Só: 0,51g Zsír: 14,30g Feh.: 22,58g H.Cuk: g Ca: 64,84mg	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótelés gombóc E: 602,53kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 18,53g Só: 1,21g Zsír: 92,36g Feh.: 30,82g H.Cuk: 5,00g Ca: 35,44mg	Vagdalt ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 316,08kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 35,66g Só: 1,21g Zsír: 11,04g Feh.: 17,21g H.Cuk: g Ca: 40,79mg	Székelykáposzta ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 277,39kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 26,11g Só: 1,51g Zsír: 10,31g Feh.: 18,02g H.Cuk: g Ca: 67,52mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 185,40kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 25,80g Só: 0,88g Zsír: 4,75g Feh.: 7,93g H.Cuk: g Ca: 9,75mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség E: 106,20kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 14,96g Só: 0,58g Zsír: 2,34g Feh.: 4,57g H.Cuk: g Ca: 7,36mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 107,75kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	kockasajt ⁷ , zöldség, kifli ^{1,7} E: 207,64kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 31,44g Só: 0,75g Zsír: 4,04g Feh.: 8,67g H.Cuk: g Ca: 84,42mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg
Energia:	809,92kcal	777,51kcal	919,42kcal	875,70kcal	847,48kcal
Zsír:	19,38g	19,81g	99,92g	29,57g	33,34g
Telített zsírsav:	5,65g	4,16g	4,54g	7,91g	2,80g
Fehérje:	40,73g	36,23g	40,21g	47,91g	34,83g
Szénhidrát:	116,62g	111,32g	65,78g	100,87g	95,27g
Hozzáadott cukor:	5,43g	10,99g	5,00g	g	9,99g
Só:	1,70g	1,19g	2,54g	3,22g	2,45g
Ca:	293,65mg	285,89mg	79,00mg	281,23mg	141,71mg

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!