

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Reggeli	csokoládés gabonagolyó hügli ^{1,6} , tej ⁷ E: 277,40kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 42,56g Só: 0,12g Zsír: 7,32g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Pulykamell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség E: 133,85kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 17,81g Só: 0,76g Zsír: 2,95g Feh.: 6,44g H.Cuk: g Ca: 14,72mg	Lekvár sárgabarack, Vaj ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , tej ⁷ E: 270,05kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 34,04g Só: 0,53g Zsír: 9,96g Feh.: 9,90g H.Cuk: 5,43g Ca: 243,35mg	Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 297,54kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 29,54g Só: 0,76g Zsír: 13,74g Feh.: 11,16g H.Cuk: 1,56g Ca: 276,12mg	Tejeskávé ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 299,76kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 35,60g Só: 0,53g Zsír: 13,08g Feh.: 7,24g H.Cuk: 7,99g Ca: 122,65mg
Tízórai	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	sárgarépa hasáb E: 20,10kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 4,05g Só: 0,16g Zsír: 0,10g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,00mg	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	Sárgabarack E: 44,55kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g H.Cuk: g Ca: 12,42mg
Ebéd	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 331,38kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 46,61g Só: 1,02g Zsír: 10,51g Feh.: 11,36g H.Cuk: g Ca: 18,90mg	Raguleves ^{1,9} , Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} E: 383,43kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 35,88g Só: 0,55g Zsír: 14,60g Feh.: 26,82g H.Cuk: 6,00g Ca: 106,56mg	Halrudacska rántva sütőben ^{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag ^{3,7,10} E: 368,15kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 41,62g Só: 0,20g Zsír: 14,95g Feh.: 15,13g H.Cuk: 0,50g Ca: 7,46mg	Leccsós csirke, Párolt bulgur ¹ E: 380,72kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 44,09g Só: 0,66g Zsír: 14,64g Feh.: 20,28g H.Cuk: g Ca: 29,69mg	Spenótos tejszínes csőben sült tészta ^{1,3,7} E: 329,60kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 35,88g Só: 0,94g Zsír: 12,80g Feh.: 17,65g H.Cuk: g Ca: 83,56mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, friss 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	Kifli ^{1,3} , Szalámi csemege, friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 243,70kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 23,23g Só: 1,06g Zsír: 12,89g Feh.: 6,77g H.Cuk: g Ca: 12,74mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 116,55kcal Tel.zsír.: g CH: 19,25g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Vaj ⁷ , friss zöldség E: 124,20kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 14,98g Só: 0,56g Zsír: 4,32g Feh.: 4,59g H.Cuk: g Ca: 8,29mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 162,25kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 19,30g Só: 0,80g Zsír: 5,92g Feh.: 7,57g H.Cuk: 9,75g Ca: 185,18mg
Energia:	762,68kcal	792,30kcal	774,85kcal	833,78kcal	836,16kcal
Zsír:	20,44g	30,79g	27,11g	33,06g	31,91g
Telített zsírsav:	5,94g	10,72g	5,77g	11,24g	7,30g
Fehérje:	25,61g	40,39g	29,83g	36,38g	33,27g
Szénhidrát:	114,93g	83,22g	98,96g	94,90g	99,96g
Hozzáadott cukor:	g	6,00g	5,93g	1,56g	17,74g
Só:	1,72g	2,38g	0,88g	1,99g	2,28g
Ca:	280,38mg	143,47mg	273,81mg	323,55mg	403,80mg

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!