

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Reggeli	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 212,67kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 31,94g Só: 0,67g Zsír: 6,55g Feh.: 6,26g Cuk: 3,66g Ca: 48,43mg	rozsoskenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, tej ⁷ , sonkás felvágott, margarin E: 312,52kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 37,58g Só: 1,51g Zsír: 10,93g Feh.: 15,67g Cuk: 10,96g Ca: 266,64mg	Tea, teavaj ⁷ , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 268,06kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 32,58g Só: 1,03g Zsír: 12,58g Feh.: 5,76g Cuk: 1,44g Ca: 25,78mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , zala felvágott ⁶ , margarin E: 302,25kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 31,97g Só: 1,54g Zsír: 13,17g Feh.: 13,62g Cuk: 6,46g Ca: 158,82mg	Tojásrántotta ³ , Tea, paradicsom, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 252,02kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 27,40g Só: 0,85g Zsír: 10,97g Feh.: 10,63g Cuk: 3,64g Ca: 42,23mg
Tízórai	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	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	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
Ebéd	Karfiol főzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) ^{1,3,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 330,02kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 43,72g Só: 0,78g Zsír: 11,12g Feh.: 17,79g Cuk: 9,77g Ca: 187,34mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Köményes sertésapró, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 362,17kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 48,60g Só: 1,61g Zsír: 10,10g Feh.: 17,74g Cuk: 15,21g Ca: 61,33mg	Sajtos-tejfölös csirkemell, Petrezselymes burgonya, céklasaláta E: 296,82kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 28,84g Só: 1,45g Zsír: 10,33g Feh.: 21,46g Cuk: 3,86g Ca: 126,36mg	Csirkemájrizottó ⁷ , gyümölcsle rostos 100%-os E: 374,80kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 60,50g Só: 0,70g Zsír: 5,62g Feh.: 17,93g Cuk: 0,35g Ca: 63,29mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9} , Lekváros bukta ^{1,3,7} E: 390,71kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 56,09g Só: 0,79g Zsír: 11,69g Feh.: 14,75g Cuk: 3,81g Ca: 70,72mg
Uzsonna	Kenőmájás ^{6,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 202,11kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 27,57g Só: 1,58g Zsír: 6,12g Feh.: 8,88g Cuk: 1,36g Ca: 24,00mg	Tojás karika ³ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , margarin E: 119,57kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 15,06g Só: 0,72g Zsír: 4,51g Feh.: 4,50g Cuk: 0,05g Ca: 9,14mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 190,73kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 30,90g Só: 0,93g Zsír: 4,02g Feh.: 7,47g Cuk: 5,65g Ca: 131,21mg	sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 206,55kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: g Zsír: 9,90g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: mg	joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli teljes kiörlésű ¹ E: 218,50kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 36,69g Só: 0,76g Zsír: 3,05g Feh.: 8,55g Cuk: 4,24g Ca: 114,00mg
Energia:	848,00kcal	817,57kcal	858,80kcal	906,91kcal	896,03kcal
Zsír:	23,78g	25,60g	26,93g	28,75g	26,11g
Telített zsírsav:	8,75g	4,86g	11,13g	5,86g	4,62g
Fehérje:	33,32g	37,95g	35,09g	41,48g	34,33g
Szénhidrát:	127,83g	106,48g	116,92g	115,70g	127,18g
Cukrok:	14,79g	26,47g	10,95g	7,05g	18,69g
Só:	3,03g	3,84g	3,41g	2,24g	2,42g
Ca:	259,77mg	360,61mg	283,35mg	245,61mg	237,44mg

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!