

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, sajtos bagett ^{1,7} , sonkás felvágott, margarin E: 250,44kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 37,81g Só: 1,29g Zsír: 7,05g Feh.: 9,52g Cuk: 0,60g Ca: 20,83mg	tej ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , kígyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ E: 316,21kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 37,09g Só: 1,42g Zsír: 12,30g Feh.: 13,83g Cuk: 12,26g Ca: 283,11mg	Tonhalkrém ^{4,10} , Tea, paradicsom, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 324,65kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 55,42g Só: 1,83g Zsír: 5,83g Feh.: 12,20g Cuk: 3,32g Ca: 32,65mg	Kalács, Kakaó ⁷ , margarin E: 336,84kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 43,23g Só: 0,76g Zsír: 12,81g Feh.: 11,77g Cuk: 12,38g Ca: 258,51mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 249,71kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 32,39g Só: 0,85g Zsír: 8,19g Feh.: 11,31g Cuk: 0,47g Ca: 38,22mg
Tízórai	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	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg
Ebéd	Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 459,74kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 49,90g Só: 1,45g Zsír: 19,10g Feh.: 20,65g Cuk: 12,58g Ca: 173,91mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Bulgur köret ¹ E: 315,41kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 40,26g Só: 1,15g Zsír: 8,68g Feh.: 21,67g Cuk: 1,00g Ca: 38,41mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Túrógombóc ^{1,7} , Porcukor szórat E: 278,78kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 30,04g Só: 0,31g Zsír: 9,45g Feh.: 17,63g Cuk: 3,83g Ca: 67,29mg	Rizses pulyka ⁹ , céklasaláta E: 297,81kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 40,04g Só: 0,75g Zsír: 8,15g Feh.: 15,02g Cuk: 3,98g Ca: 34,18mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 217,91kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 21,71g Só: 1,33g Zsír: 10,88g Feh.: 13,88g Cuk: 3,39g Ca: 142,45mg
Uzsonna	teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka, magyaros vajkrém ⁷ E: 203,76kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 25,85g Só: 0,51g Zsír: 8,49g Feh.: 5,85g Cuk: 1,52g Ca: 27,00mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , póréhagyma, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 204,28kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 26,51g Só: 0,96g Zsír: 6,94g Feh.: 8,65g Cuk: 5,51g Ca: 90,98mg	teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek, pulyka felvágott, margarin E: 211,89kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 27,76g Só: 1,67g Zsír: 5,02g Feh.: 14,05g Cuk: 0,16g Ca: 72,61mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 208,54kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 18,56g Só: 1,47g Zsír: 10,95g Feh.: 8,66g Cuk: g Ca: 130,48mg	sajtos croissant, kefir ⁷ E: 451,98kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 40,51g Só: 2,28g Zsír: 26,42g Feh.: 16,77g Cuk: 6,90g Ca: 270,00mg
Energia:	937,25kcal	939,11kcal	838,63kcal	946,38kcal	943,95kcal
Zsír:	34,70g	27,92g	20,36g	31,91g	45,77g
Telített zsírsav:	4,62g	10,44g	4,00g	8,11g	6,78g
Fehérje:	36,06g	44,56g	43,92g	35,84g	42,24g
Szénhidrát:	118,79g	128,46g	118,46g	126,44g	99,51g
Cukrok:	14,94g	18,77g	7,55g	16,36g	15,66g
Só:	3,25g	3,53g	3,82g	2,97g	4,46g
Ca:	245,24mg	412,49mg	196,05mg	423,17mg	458,02mg

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!