

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , fatörzs kifli <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú  E: 337,89kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 48,59g Só: 0,73g  Zsír: 9,33g Feh.: 11,27g Cuk: 16,54g Ca: 246,97mg	Főtt tojás <sup>3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , paradicsom, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú  E: 304,09kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 43,49g Só: 1,40g  Zsír: 8,39g Feh.: 13,24g Cuk: 7,35g Ca: 162,74mg	sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom  E: 264,16kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 30,18g Só: 0,88g  Zsír: 11,03g Feh.: 10,72g Cuk: 11,56g Ca: 255,64mg	tej <sup>7</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt <sup>7</sup> , paradicsom  E: 343,33kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 38,30g Só: 1,76g  Zsír: 14,11g Feh.: 16,65g Cuk: 11,75g Ca: 413,22mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , natúr sajtkrém <sup>7</sup> , kápia paprika, teljesörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 327,78kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 45,87g Só: 0,84g  Zsír: 10,27g Feh.: 12,54g Cuk: 10,96g Ca: 273,83mg
<b>Tízórai</b>	alma  E: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g  Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,20g Ca: 8,40mg	görögdinnye  E: 24,88kcal Tel.zsír.: g CH: 5,20g Só: 0,01g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,40g Cuk: 5,20g Ca: 15,52mg	banán  E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	sárga dinnye  E: 32,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: 0,02g  Zsír: 0,08g Feh.: 0,24g Cuk: 7,60g Ca: 10,08mg	körte  E: 37,10kcal Tel.zsír.: g CH: 8,40g Só: 0,00g  Zsír: 0,21g Feh.: 0,28g Cuk: 8,40g Ca: 10,99mg
<b>Ebéd</b>	Főtt tojás <sup>3</sup> , Spenót mártás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya fél adag, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 345,10kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 55,43g Só: 1,98g  Zsír: 7,59g Feh.: 14,97g Cuk: 2,89g Ca: 162,70mg	Sertéspörkölt feltét, Karalábéfozelék <sup>1,7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 288,91kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 31,90g Só: 1,37g  Zsír: 9,55g Feh.: 17,61g Cuk: 2,25g Ca: 87,13mg	Csirke apró <sup>1</sup> , Gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Piritott dara fél adag <sup>1</sup>  E: 278,37kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 36,85g Só: 0,69g  Zsír: 11,03g Feh.: 12,83g Cuk: 11,53g Ca: 142,24mg	Gulyásleves sertésből, Túrós tészta sütőben sütvé <sup>1,7</sup>  E: 356,29kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 42,50g Só: 0,17g  Zsír: 11,39g Feh.: 20,06g Cuk: 3,89g Ca: 73,88mg	Harcsapaprikás <sup>4,7</sup> , Párolt rizs  E: 278,70kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 35,46g Só: 0,74g  Zsír: 9,70g Feh.: 11,88g Cuk: 1,56g Ca: 28,55mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru paprika, párizsi sajt, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 196,44kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 25,44g Só: 1,01g  Zsír: 6,98g Feh.: 7,72g Cuk: 0,18g Ca: 80,06mg	Tea, zsemle <sup>1,3,7</sup> , fűszeres vajkrém <sup>7</sup>  E: 194,60kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 33,70g Só: 0,79g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,95g Cuk: 0,20g Ca: 11,83mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , teljesörlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 203,69kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 33,34g Só: 0,68g  Zsír: 4,75g Feh.: 6,69g Cuk: 0,23g Ca: 20,99mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Tea, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 168,38kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,01g Só: 1,15g  Zsír: 5,90g Feh.: 6,56g Cuk: 1,26g Ca: 25,43mg	kefir <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka  E: 224,78kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 22,10g Só: 1,13g  Zsír: 10,71g Feh.: 9,74g Cuk: 7,25g Ca: 277,64mg
Energia:	907,27kcal	812,48kcal	819,72kcal	900,40kcal	868,36kcal
Zsír:	24,22g	22,45g	26,89g	31,48g	30,89g
Telített zsírsav:	7,34g	5,15g	5,73g	12,73g	12,12g
Fehérje:	34,28g	36,20g	31,15g	43,51g	34,43g
Szénhidrát:	135,06g	114,29g	117,31g	110,41g	111,84g
Cukrok:	25,20g	15,00g	40,25g	24,51g	28,17g
Só:	3,73g	3,57g	2,29g	3,10g	2,72g
Ca:	498,13mg	277,22mg	423,07mg	522,61mg	591,01mg

**Allergének:**

1. Glutén 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!