

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin E: 377,14kcal Tel.zsír: 5,04g CH: 51,47g Só: 0,81g Zsír: 13,34g Feh.: 12,36g Cuk: 12,41g Ca: 260,04mg	Ketchup, Tea, baromfi virsli ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 250,20kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 35,83g Só: 2,05g Zsír: 6,78g Feh.: 11,10g Cuk: 1,50g Ca: 22,39mg	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin E: 341,95kcal Tel.zsír: 8,50g CH: 29,40g Só: 1,58g Zsír: 16,84g Feh.: 17,77g Cuk: 1,01g Ca: 415,03mg	Csirkemellsonka ⁶ , tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 307,48kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 39,06g Só: 1,78g Zsír: 9,35g Feh.: 16,38g Cuk: 11,40g Ca: 256,33mg	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma, magyaros vajkrém ⁷ E: 155,49kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 21,10g Só: 0,29g Zsír: 6,28g Feh.: 3,53g Cuk: 1,36g Ca: 26,43mg
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	gyümölcsle rostos 100%-os E: 103,20kcal Tel.zsír: g CH: 24,60g Só: g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Spenót mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya fél adag, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 240,41kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 32,32g Só: 0,87g Zsír: 6,98g Feh.: 11,59g Cuk: 2,99g Ca: 157,70mg	Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 305,07kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 31,09g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 16,62g Cuk: 1,02g Ca: 106,71mg	Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} , Paradicsommártás ^{1,9} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 268,73kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 34,54g Só: 1,18g Zsír: 8,20g Feh.: 14,12g Cuk: 0,44g Ca: 24,34mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 302,63kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 26,50g Só: 0,75g Zsír: 13,09g Feh.: 18,40g Cuk: 4,28g Ca: 85,21mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Bulgur köret ¹ , Párolt mexikói zöldségköret fél adag E: 370,07kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 50,38g Só: 0,30g Zsír: 12,71g Feh.: 15,26g Cuk: 1,84g Ca: 36,15mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 215,13kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 35,92g Só: 1,26g Zsír: 2,76g Feh.: 11,38g Cuk: 2,71g Ca: 62,30mg	Főtt tojás ³ , kápia paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 211,29kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 33,97g Só: 1,97g Zsír: 4,15g Feh.: 8,87g Cuk: 0,18g Ca: 18,26mg	teavaj ⁷ , kifli ^{1,3} , paradicsom E: 186,28kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 23,65g Só: 0,64g Zsír: 8,32g Feh.: 4,00g Cuk: 0,85g Ca: 13,74mg	zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 170,14kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 29,58g Só: 0,96g Zsír: 2,29g Feh.: 7,55g Cuk: 0,38g Ca: 94,97mg	magvas rúd 54g, gyümölcs joghurt ⁷ E: 263,49kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 38,19g Só: 0,36g Zsír: 6,71g Feh.: 4,35g Cuk: 9,30g Ca: 152,40mg
Energia:	935,89kcal	789,87kcal	900,16kcal	803,56kcal	892,25kcal
Zsír:	23,07g	23,30g	33,36g	24,78g	25,70g
Telített zsírsav:	7,14g	5,35g	12,94g	8,18g	3,44g
Fehérje:	35,73g	36,63g	36,29g	42,37g	23,55g
Szénhidrát:	144,31g	106,13g	112,20g	100,38g	134,28g
Cukrok:	18,11g	2,94g	2,31g	16,30g	12,50g
Só:	2,94g	4,82g	3,39g	3,49g	0,96g
Ca:	480,04mg	170,86mg	453,11mg	460,01mg	214,98mg

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!