

| Étkezés           | 2025.06.23<br>Hétfő                                                                                                                                                                | 2025.06.24<br>Kedd                                                                                                                                                                                                             | 2025.06.25<br>Szerda                                                                                                                                                                                                    | 2025.06.26<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                               | 2025.06.27<br>Péntek                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | Tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub><br><br>E: 345kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 56g<br>Só: 1,1g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 10g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 388mg                       | Margarin,<br>Csirkemellsonka <sub>6</sub> ,<br>Vaniliás tej <sub>7</sub> , zöldség, tk<br>kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 207kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 29g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 4g<br>Feh.: 10g<br>H.Cuk: 0g<br>Ca: 139mg | Margarin, Tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> ,<br>zöldség, eidami sajt <sub>7</sub><br><br>E: 323kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 36g<br>Só: 1,2g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 17g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 388mg             | Karamellás tej <sub>7</sub> , tk<br>kenyér <sub>1</sub> , zöldség,<br>magyaros vajkrém <sub>7</sub><br><br>E: 349kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 43g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 9g<br>H.Cuk: 10g<br>Ca: 137mg | Főtt tojás <sub>3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub> , tk<br>kenyér <sub>1</sub> , zöldség<br><br>E: 311kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 36g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 16g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 240mg |
| Tízórai           | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 6g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 9mg                                                                     | Banán<br><br>E: 95kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 22g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 1g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 5mg                                                                                                               | Körte<br><br>E: 48kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 14mg                                                                                                       | almalé szűrt 100%-os<br><br>E: 108kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 27g<br>Só: g<br><br>Zsír: 1g<br>Feh.: 0g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg                                                                                          | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 6g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 9mg                                                                                                       |
| Ebéd              | Eszterházy<br>csirkemellragu <sub>1,7,10</sub> , Párolt<br>rizs<br><br>E: 300kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 36g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 17g<br>H.Cuk: 1g<br>Ca: 39mg    | Magyaros<br>zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Sajtos<br>tészta <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 329kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 40g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 15g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 150mg                                 | Sült csirkecomb, Főtt<br>burgonya fél adag,<br>Majonézes kukorica<br>saláta fél adag <sub>3,7,10</sub><br><br>E: 277kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 20g<br>Só: 0,8g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 22g<br>H.Cuk: 1g<br>Ca: 24mg | Fejttetbabfőzelék <sub>1,7</sub> ,<br>Sertés apró <sub>1</sub> , tk kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 356kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 38g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 13g<br>Feh.: 21g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 44mg               | Sertéspörkölt, Párolt<br>bulgur <sub>1</sub> , savanyúság<br><br>E: 328kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 41g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 17g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 30mg                                            |
| Uzsonna           | Margarin, párizsi <sub>6</sub> ,<br>zöldség, tk kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 243kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 26g<br>Só: 1,5g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 9g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 10mg | Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Túrókrém <sub>7</sub> ,<br>zöldség, napraforgómag<br><br>E: 140kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 16g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 7g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 34mg                                      | Kifli <sub>1,3</sub> , Tonhalkrém <sub>4,10</sub> ,<br>zöldség<br><br>E: 140kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 23g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 2g<br>Feh.: 5g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 12mg                                            | Zsemle <sub>1,3,7</sub> ,<br>Padlizsánkrém <sub>7</sub> , zöldség<br><br>E: 83kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 15g<br>Só: 0,4g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 3g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 13mg                                        | kakaós csiga <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 211kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 32g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 7g<br>Feh.: 4g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg                                                                             |
| Energia:          | 919,64kcal                                                                                                                                                                         | 770,13kcal                                                                                                                                                                                                                     | 787,63kcal                                                                                                                                                                                                              | 896,12kcal                                                                                                                                                                                                            | 880,57kcal                                                                                                                                                                                                           |
| Zsír:             | 28,40g                                                                                                                                                                             | 21,04g                                                                                                                                                                                                                         | 25,82g                                                                                                                                                                                                                  | 27,52g                                                                                                                                                                                                                | 29,38g                                                                                                                                                                                                               |
| Telített zsírsav: | 6,66g                                                                                                                                                                              | 7,29g                                                                                                                                                                                                                          | 8,29g                                                                                                                                                                                                                   | 2,70g                                                                                                                                                                                                                 | 5,13g                                                                                                                                                                                                                |
| Fehérje:          | 35,75g                                                                                                                                                                             | 32,90g                                                                                                                                                                                                                         | 43,52g                                                                                                                                                                                                                  | 32,92g                                                                                                                                                                                                                | 37,86g                                                                                                                                                                                                               |
| Szénhidrát:       | 124,14g                                                                                                                                                                            | 106,53g                                                                                                                                                                                                                        | 89,83g                                                                                                                                                                                                                  | 124,08g                                                                                                                                                                                                               | 115,64g                                                                                                                                                                                                              |
| Hozzáadott cukor: | 1,00g                                                                                                                                                                              | 0,50g                                                                                                                                                                                                                          | 0,50g                                                                                                                                                                                                                   | 9,99g                                                                                                                                                                                                                 | g                                                                                                                                                                                                                    |
| Só:               | 3,27g                                                                                                                                                                              | 2,16g                                                                                                                                                                                                                          | 2,61g                                                                                                                                                                                                                   | 1,84g                                                                                                                                                                                                                 | 1,29g                                                                                                                                                                                                                |
| Ca:               | 446,21mg                                                                                                                                                                           | 327,76mg                                                                                                                                                                                                                       | 438,14mg                                                                                                                                                                                                                | 194,55mg                                                                                                                                                                                                              | 279,10mg                                                                                                                                                                                                             |

**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. Csillagfűrt