

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, Margarin, Tej ₇ , zöldség, toast kenyér _{1,6,7} E: 378,35kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 40,67g Só: 1,39g Zsír: 14,39g Feh.: 17,77g H.Cuk: g Ca: 231,34mg	Margarin, eidami sajt ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 314,70kcal Tel.zsír.: 8,07g CH: 26,14g Só: 1,61g Zsír: 15,23g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 320,64mg	Zabkása _{1,7} , Kakaó szórat E: 270,61kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 44,67g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,23g H.Cuk: 14,77g Ca: 252,63mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 317,16kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 48,04g Só: 0,95g Zsír: 7,68g Feh.: 12,18g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	magyaros vajkrém ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 191,10kcal Tel.zsír.: g CH: 22,24g Só: 0,65g Zsír: 8,25g Feh.: 4,22g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Palócleves sertésből _{1,7} , Gyümölcsrizs ₇ , tk kenyér ₁ E: 398,33kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 57,27g Só: 1,67g Zsír: 13,45g Feh.: 10,53g H.Cuk: 8,99g Ca: 115,52mg	Csontleves _{1,3,9} , Sertésszelet vadas mártással _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 530,27kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 66,42g Só: 1,68g Zsír: 15,95g Feh.: 28,28g H.Cuk: 2,00g Ca: 115,70mg	Őszibarack krémleves _{1,7} , Sztroganoff ragu _{1,7,10} , Főtt burgonya E: 419,72kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 48,84g Só: 0,62g Zsír: 14,08g Feh.: 22,43g H.Cuk: 5,99g Ca: 89,77mg	Kertészleves _{1,9} , Rakott kelkáposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 472,25kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 54,43g Só: 1,68g Zsír: 16,16g Feh.: 23,97g H.Cuk: g Ca: 146,41mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Chilisbab, Párolt rizs E: 500,57kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 47,08g Só: 0,08g Zsír: 25,82g Feh.: 16,79g H.Cuk: 0,80g Ca: 54,33mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 199,50kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 26,86g Só: 1,14g Zsír: 4,87g Feh.: 9,01g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	Zsemle _{1,3,7} , Sertésmájás ₆ , zöldség E: 143,68kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 28,51g Só: 0,79g Zsír: 0,40g Feh.: 4,73g H.Cuk: g Ca: 10,57mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 255,00kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 23,32g Só: 1,46g Zsír: 12,46g Feh.: 10,01g H.Cuk: g Ca: 73,39mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 220,55kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 28,67g Só: 0,91g Zsír: 7,37g Feh.: 9,72g H.Cuk: g Ca: 21,63mg	fahéjas csiga _{1,3,7} E: 397,76kcal Tel.zsír.: g CH: 52,98g Só: g Zsír: 0,67g Feh.: 7,75g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	976,17kcal	988,65kcal	945,33kcal	1 009,97kcal	1 089,43kcal
Zsír:	32,71g	31,58g	31,62g	31,21g	34,74g
Telített zsírsav:	9,17g	9,97g	7,88g	7,22g	1,75g
Fehérje:	37,31g	48,06g	43,67g	45,87g	28,76g
Szénhidrát:	124,80g	121,08g	116,83g	131,14g	122,30g
Hozzáadott cukor:	8,99g	2,00g	20,76g	6,52g	0,80g
Só:	4,20g	4,09g	2,10g	3,54g	0,73g
Ca:	351,02mg	446,91mg	415,79mg	399,20mg	54,33mg

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. Csillagfürt