

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, Vaj ₇ , Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 371,40kcal Tel.zsír.: 6,21g CH: 40,67g Só: 1,36g Zsír: 14,34g Feh.: 17,79g H.Cuk: g Ca: 231,95mg	Vaj ₇ , Tej ₇ , Méz, tk kenyér ₁ E: 278,75kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 40,19g Só: 0,78g Zsír: 7,54g Feh.: 11,40g H.Cuk: g Ca: 229,25mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 260,90kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,76g Só: 1,50g Zsír: 10,14g Feh.: 8,90g H.Cuk: g Ca: 7,84mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 344,00kcal Tel.zsír.: 8,45g CH: 30,34g Só: 1,62g Zsír: 15,92g Feh.: 16,41g H.Cuk: g Ca: 240,64mg	Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 276,20kcal Tel.zsír.: 6,98g CH: 27,44g Só: 1,46g Zsír: 12,37g Feh.: 10,65g H.Cuk: g Ca: 47,93mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ₁ , Halrudacska rántva sütőben _{1,3,4} , Tört burgonya E: 576,07kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 75,61g Só: 1,02g Zsír: 18,64g Feh.: 25,27g H.Cuk: g Ca: 37,82mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3} , Káposztás kocka _{1,3} E: 405,77kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 61,41g Só: 0,62g Zsír: 11,48g Feh.: 13,63g H.Cuk: 1,50g Ca: 70,89mg	Köménymagleves ₁ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Finomfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 568,36kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 52,14g Só: 2,49g Zsír: 28,51g Feh.: 23,37g H.Cuk: g Ca: 120,93mg	Rizsleves ₉ , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 452,40kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 57,99g Só: 0,45g Zsír: 13,93g Feh.: 21,30g H.Cuk: 9,99g Ca: 80,21mg	Újházi-tyúkhúsleves _{1,9} , Szilvatöltelékes gombóc _{1,3} E: 439,32kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 66,71g Só: 1,20g Zsír: 6,93g Feh.: 26,40g H.Cuk: 10,50g Ca: 52,61mg
Uzsonna	tk kenyér ₁ , zöldség, vajkrém ₇ E: 250,80kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 26,04g Só: 0,78g Zsír: 12,54g Feh.: 5,31g H.Cuk: g Ca: 3,75mg	Zsemle _{1,3,7} , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 290,25kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 30,36g Só: 1,13g Zsír: 13,19g Feh.: 10,55g H.Cuk: g Ca: 35,91mg	kakaós kifli _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 311,15kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,24g Só: 0,87g Zsír: 9,83g Feh.: 11,00g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Zsemle _{1,3,7} , Tojáskrém _{3,7,10} , zöldség E: 198,53kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 28,94g Só: 0,91g Zsír: 5,16g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 21,36mg	perec ₁ E: 288,30kcal Tel.zsír.: g CH: 45,72g Só: 1,24g Zsír: 5,85g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 198,27kcal	974,76kcal	1 140,41kcal	994,93kcal	1 003,81kcal
Zsír:	45,52g	32,21g	48,48g	35,00g	25,15g
Telített zsírsav:	12,92g	11,27g	8,91g	11,57g	7,86g
Fehérje:	48,37g	35,57g	43,27g	46,17g	52,30g
Szénhidrát:	142,32g	131,96g	125,14g	117,27g	139,87g
Hozzáadott cukor:	g	1,50g	9,75g	9,99g	10,50g
Só:	3,16g	2,53g	4,86g	2,98g	3,91g
Ca:	273,52mg	336,05mg	281,17mg	342,21mg	100,53mg

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