

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagolyó hügli _{1,6} E: 253,80kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 42,56g Só: 0,12g Zsír: 4,72g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Pulykamell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , friss zöldség E: 175,00kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 22,06g Só: 0,91g Zsír: 5,06g Feh.: 7,21g H.Cuk: g Ca: 15,04mg	Lekvár sárgabarack, Vaj ₇ , Tej ₇ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 273,41kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 39,57g Só: 0,66g Zsír: 7,45g Feh.: 10,67g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,77mg	Kakaó ₇ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , friss zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 308,49kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 43,26g Só: 0,90g Zsír: 9,77g Feh.: 8,62g H.Cuk: 16,33g Ca: 153,46mg	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , friss zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 197,70kcal Tel.zsír.: g CH: 22,65g Só: 0,65g Zsír: 8,36g Feh.: 4,29g H.Cuk: g Ca: 2,52mg
Ebéd	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₆ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 532,40kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 73,96g Só: 1,69g Zsír: 17,76g Feh.: 17,23g H.Cuk: g Ca: 83,32mg	Raguleves _{1,9} , Túrógombóc tejföllel _{1,3,7} E: 498,21kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 47,07g Só: 0,76g Zsír: 19,51g Feh.: 33,24g H.Cuk: 8,00g Ca: 136,09mg	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Halrudacska rántva sütőben _{1,3,4} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag _{3,7,10} E: 617,57kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 70,84g Só: 0,29g Zsír: 25,38g Feh.: 23,96g H.Cuk: 4,60g Ca: 43,15mg	Őszibarack krémleves _{1,7} , Lecsós csirke, Párolt bulgur ₁ E: 573,10kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 68,76g Só: 0,94g Zsír: 21,59g Feh.: 27,78g H.Cuk: 5,99g Ca: 64,51mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3,9} , Spenótos tejszínes csőben sült tészta _{1,3,7} E: 558,09kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 61,77g Só: 2,19g Zsír: 22,48g Feh.: 26,96g H.Cuk: g Ca: 145,21mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, friss zöldség E: 206,90kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Kifli _{1,3} , Szalámi csemege, friss zöldség, vajkrém ₇ E: 270,75kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 23,25g Só: 1,27g Zsír: 15,20g Feh.: 8,03g H.Cuk: g Ca: 13,64mg	Túrós táska _{1,3,7} E: 116,55kcal Tel.zsír.: g CH: 19,25g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g H.Cuk: g Ca: mg	Zsemle _{1,3,7} , Csirkemellsonka ₆ , Vaj ₇ , friss zöldség E: 206,55kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 29,93g Só: 1,12g Zsír: 4,63g Feh.: 9,16g H.Cuk: g Ca: 15,33mg	Sajtos kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ E: 235,25kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 30,92g Só: 1,23g Zsír: 7,39g Feh.: 10,79g H.Cuk: 9,75g Ca: 217,95mg
Energia:	993,10kcal	943,95kcal	1 007,53kcal	1 088,13kcal	991,05kcal
Zsír:	27,16g	39,76g	34,93g	35,99g	38,23g
Telített zsírsav:	7,15g	13,65g	5,59g	10,84g	8,31g
Fehérje:	35,69g	48,47g	38,83g	45,56g	42,04g
Szénhidrát:	146,44g	92,37g	129,65g	141,94g	115,34g
Hozzáadott cukor:	g	8,00g	11,11g	22,32g	9,75g
Só:	2,96g	2,94g	0,95g	2,96g	4,07g
Ca:	326,04mg	164,77mg	274,92mg	233,30mg	365,68mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt