

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: 446,90kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 43,34g Só: 1,62g Zsír: 19,47g Feh.: 20,73g H.Cuk: g Ca: 289,55mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, eidami sajt ₇ E: 333,05kcal Tel.zsír.: 8,72g CH: 26,15g Só: 1,63g Zsír: 17,26g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 320,95mg	Zabkása _{1,7} , Kakaó szórat E: 322,11kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 53,87g Só: 0,03g Zsír: 5,89g Feh.: 13,02g H.Cuk: 19,16g Ca: 292,03mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 367,65kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 52,64g Só: 0,97g Zsír: 10,46g Feh.: 13,89g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	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: 475,52kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 66,10g Só: 1,98g Zsír: 17,28g Feh.: 12,21g H.Cuk: 11,49g Ca: 138,94mg	Csontleves _{1,3,9} , Sertésszelet vadas mártással _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 641,67kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 79,22g Só: 2,04g Zsír: 20,07g Feh.: 33,63g H.Cuk: 3,00g Ca: 144,91mg	Őszibarack krémleves _{1,7} , Sztroganoff ragu _{1,7,10} , Főtt burgonya E: 516,13kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 61,25g Só: 0,73g Zsír: 17,25g Feh.: 26,50g H.Cuk: 7,99g Ca: 110,91mg	Kertészleves _{1,9} , Rakott kelkáposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 564,21kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 63,18g Só: 1,98g Zsír: 20,04g Feh.: 28,97g H.Cuk: g Ca: 189,84mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Chilisbab, Párolt rizs E: 634,90kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 60,77g Só: 0,14g Zsír: 31,83g Feh.: 21,78g H.Cuk: 1,00g Ca: 71,17mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 230,85kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 27,57g Só: 1,32g Zsír: 7,04g Feh.: 11,23g H.Cuk: g Ca: 6,24mg	Zsemle _{1,3,7} , Sertésmájás ₆ , Margarin, zöldség E: 198,89kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 28,55g Só: 0,84g Zsír: 6,48g Feh.: 4,75g H.Cuk: g Ca: 11,53mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, zöldség, párizsi ₆ E: 295,25kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 23,35g Só: 1,66g Zsír: 16,31g Feh.: 11,21g H.Cuk: g Ca: 76,10mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 238,90kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 28,68g Só: 0,93g Zsír: 9,40g Feh.: 9,72g H.Cuk: g Ca: 21,95mg	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:	1 153,26kcal	1 173,61kcal	1 133,49kcal	1 170,76kcal	1 223,76kcal
Zsír:	43,78g	43,81g	39,45g	39,89g	40,75g
Telített zsírsav:	12,36g	13,13g	9,59g	9,49g	2,25g
Fehérje:	44,17g	53,43g	50,73g	52,59g	33,75g
Szénhidrát:	137,01g	133,91g	138,47g	144,50g	135,99g
Hozzáadott cukor:	11,49g	3,00g	27,15g	8,15g	1,00g
Só:	4,92g	4,51g	2,42g	3,88g	0,79g
Ca:	434,74mg	477,40mg	479,05mg	500,89mg	71,17mg

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