

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Margarin, zöldség, trappista sajt <sub>7</sub> , toast kenyér <sub>1,6,7</sub> , tej <sub>7</sub>  E: 387,20kcal Tel.zsír.: 8,29g CH: 38,44g Só: 1,25g  Zsír: 15,08g Feh.: 20,61g H.Cuk: g Ca: 360,32mg	Pulykamell sonka, Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 265,85kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 41,16g Só: 1,03g  Zsír: 4,71g Feh.: 11,58g H.Cuk: 9,55g Ca: 135,29mg	Margarin, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, eidami sajt <sub>7</sub>  E: 296,35kcal Tel.zsír.: 7,42g CH: 26,13g Só: 1,60g  Zsír: 13,21g Feh.: 15,04g H.Cuk: g Ca: 320,32mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 293,55kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 46,74g Só: 0,93g  Zsír: 5,66g Feh.: 12,16g H.Cuk: 5,43g Ca: 230,42mg	tk kenyér <sub>1</sub> , magyaros vajkrém <sub>7</sub> , zöldség  E: 212,80kcal Tel.zsír.: g CH: 26,48g Só: 0,78g  Zsír: 8,34g Feh.: 4,98g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte  E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Narancs  E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Körte  E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg
<b>Ebéd</b>	Palócleves sertésbő <sub>1,7</sub> , Gyümölcsrizs <sub>7</sub>  E: 204,72kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 25,56g Só: 0,62g  Zsír: 8,98g Feh.: 5,06g H.Cuk: 6,49g Ca: 93,02mg	Sertésszelet vadas mártással <sub>1,7,9,10</sub> , Tészta köret <sub>1,3</sub>  E: 361,14kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 44,60g Só: 1,00g  Zsír: 10,62g Feh.: 20,44g H.Cuk: 1,00g Ca: 60,53mg	Sztroganoff ragu <sub>1,7,10</sub> , Főtt burgonya  E: 243,10kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 22,78g Só: 0,43g  Zsír: 8,97g Feh.: 16,77g H.Cuk: g Ca: 48,15mg	Rakott kelkáposzta <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 326,29kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 39,17g Só: 1,22g  Zsír: 10,09g Feh.: 17,22g H.Cuk: g Ca: 82,24mg	Fejtettbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés apró <sub>1</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 483,89kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 58,36g Só: 0,81g  Zsír: 13,64g Feh.: 29,49g H.Cuk: g Ca: 63,59mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 168,15kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 26,15g Só: 0,96g  Zsír: 2,71g Feh.: 6,78g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Sertésmájás <sub>6</sub> , Margarin, zöldség  E: 93,65kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 14,27g Só: 0,41g  Zsír: 2,24g Feh.: 2,38g H.Cuk: g Ca: 5,61mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin, zöldség, párizsi <sub>6</sub>  E: 185,55kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 11,71g Só: 1,19g  Zsír: 10,78g Feh.: 7,98g H.Cuk: g Ca: 42,69mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Margarin, Főtt tojás <sub>3</sub> , zöldség  E: 133,95kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 14,41g Só: 0,50g  Zsír: 5,17g Feh.: 7,37g H.Cuk: g Ca: 16,04mg	Kifli <sub>1,3</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g  Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g H.Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg
Energia:	791,39kcal	751,95kcal	772,70kcal	791,05kcal	942,83kcal
Zsír:	27,12g	17,92g	33,23g	21,10g	26,97g
Telített zsírsav:	10,64g	3,64g	10,08g	5,12g	4,02g
Fehérje:	32,82g	34,75g	40,15g	37,29g	42,94g
Szénhidrát:	96,45g	106,34g	71,42g	107,96g	126,12g
Hozzáadott cukor:	6,49g	10,55g	g	5,43g	9,75g
Só:	2,84g	2,45g	3,23g	2,66g	2,58g
Ca:	464,87mg	210,88mg	425,29mg	368,12mg	238,56mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!