

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Vaj ₇ , Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} , trappista sajt ₇ E: 367,95kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 40,95g Só: 1,06g Zsír: 13,04g Feh.: 19,56g H.Cuk: g Ca: 349,25mg	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: 242,55kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 29,75g Só: 1,48g Zsír: 8,12g Feh.: 8,89g H.Cuk: g Ca: 7,52mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 325,65kcal Tel.zsír.: 7,79g CH: 30,33g Só: 1,61g Zsír: 13,90g Feh.: 16,40g H.Cuk: g Ca: 240,32mg	Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 263,20kcal Tel.zsír.: 6,92g CH: 26,74g Só: 1,30g Zsír: 12,23g Feh.: 8,43g H.Cuk: g Ca: 46,16mg
Tízórai	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	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	sárgarépa hasáb E: 16,08kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 3,24g Só: 0,13g Zsír: 0,08g Feh.: 0,48g H.Cuk: g Ca: 18,40mg
Ebéd	Halrudacska rántva sütőben _{1,3,4} , Tört burgonya E: 379,90kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 51,28g Só: 0,07g Zsír: 11,44g Feh.: 17,25g H.Cuk: g Ca: 12,07mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3} , Káposztás kocka _{1,3} E: 330,72kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 50,78g Só: 0,51g Zsír: 8,92g Feh.: 11,42g H.Cuk: 1,00g Ca: 58,36mg	Finomfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 386,95kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 39,08g Só: 2,04g Zsír: 16,99g Feh.: 17,49g H.Cuk: g Ca: 78,16mg	Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 261,31kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 34,92g Só: 0,19g Zsír: 6,37g Feh.: 14,38g H.Cuk: 6,99g Ca: 45,34mg	Újházi-tyúkhúsleves _{1,9} , Szilvatöltelékes gombóc _{1,3} E: 324,62kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 47,05g Só: 0,87g Zsír: 5,44g Feh.: 21,10g H.Cuk: 8,00g Ca: 37,39mg
Uzsonna	Kalács _{1,3,7} E: 161,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 25,94g Só: 0,42g Zsír: 4,21g Feh.: 4,72g H.Cuk: 2,80g Ca: 11,96mg	Zsemle _{1,3,7} , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 216,47kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 15,90g Só: 0,68g Zsír: 12,88g Feh.: 7,35g H.Cuk: g Ca: 27,03mg	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: 123,45kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 14,61g Só: 0,50g Zsír: 4,39g Feh.: 5,72g H.Cuk: g Ca: 15,02mg	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:	940,37kcal	873,64kcal	971,97kcal	758,11kcal	892,19kcal
Zsír:	29,04g	29,61g	35,30g	24,92g	23,60g
Telített zsírsav:	9,09g	10,88g	6,47g	9,86g	7,64g
Fehérje:	41,89g	30,52g	37,74g	36,87g	45,26g
Szénhidrát:	124,47g	117,66g	118,37g	90,65g	122,75g
Hozzáadott cukor:	2,80g	1,00g	9,75g	6,99g	8,00g
Só:	1,56g	1,98g	4,40g	2,30g	3,53g
Ca:	382,73mg	328,77mg	247,53mg	314,81mg	101,96mg

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