

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: 517,90kcal Tel.zsír.: 9,06g CH: 48,37g Só: 1,97g Zsír: 23,87g Feh.: 23,19g H.Cuk: g Ca: 290,77mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 284,60kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 25,80g Só: 1,19g Zsír: 14,26g Feh.: 10,12g H.Cuk: g Ca: 121,27mg	Zabkása _{1,7} , Kakaó szórat E: 384,86kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 65,09g Só: 0,04g Zsír: 6,88g Feh.: 15,17g H.Cuk: 22,89g Ca: 322,93mg	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ E: 393,89kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 54,58g Só: 0,98g Zsír: 12,48g Feh.: 13,91g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	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: 546,96kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 75,92g Só: 2,52g Zsír: 20,05g Feh.: 13,89g H.Cuk: 13,79g Ca: 166,04mg	Csontleves _{1,3,9} , Sertésszelet vadas mártással _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 724,42kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 87,47g Só: 2,48g Zsír: 23,77g Feh.: 37,45g H.Cuk: 3,50g Ca: 162,97mg	Őszibarack krémleves _{1,7} , Sztroganoff ragu _{1,7,10} , Főtt burgonya E: 590,24kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 70,01g Só: 0,96g Zsír: 19,89g Feh.: 29,99g H.Cuk: 9,99g Ca: 126,34mg	Kertészleves _{1,9} , Rakott kelkáposzta ₇ , tk kenyér ₁ E: 656,68kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 73,91g Só: 2,53g Zsír: 23,44g Feh.: 33,04g H.Cuk: g Ca: 210,25mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Chilisbab, Párolt rizs E: 767,90kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 74,88g Só: 0,15g Zsír: 37,63g Feh.: 26,49g H.Cuk: 2,00g Ca: 81,47mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 283,90kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 32,52g Só: 1,64g Zsír: 9,29g Feh.: 14,22g H.Cuk: g Ca: 8,32mg	Zsemle _{1,3,7} , Sertésmájás ₆ , zöldség E: 280,40kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 57,02g Só: 1,58g Zsír: 0,76g Feh.: 9,44g H.Cuk: g Ca: 21,13mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin, párizsi ₆ , zöldség E: 437,70kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 46,57g Só: 2,36g Zsír: 19,47g Feh.: 16,46g H.Cuk: g Ca: 139,57mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 393,75kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 57,19g Só: 1,73g Zsír: 11,77g Feh.: 14,43g H.Cuk: g Ca: 32,82mg	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:	1 348,75kcal	1 289,41kcal	1 412,79kcal	1 444,32kcal	1 356,76kcal
Zsír:	53,20g	38,79g	46,24g	47,69g	46,55g
Telített zsírsav:	15,05g	9,06g	12,73g	11,21g	2,65g
Fehérje:	51,30g	57,01g	61,62g	61,37g	38,46g
Szénhidrát:	156,81g	170,29g	181,67g	185,68g	150,10g
Hozzáadott cukor:	13,79g	3,50g	32,88g	9,77g	2,00g
Só:	6,13g	5,24g	3,36g	5,24g	0,80g
Ca:	465,14mg	305,37mg	588,84mg	533,12mg	81,47mg

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