

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Tízórai	Kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 307,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 53,28g Só: 1,62g Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g H.Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 326,75kcal Tel.zsír.: 0,32g CH: 69,86g Só: 1,28g Zsír: 1,14g Feh.: 8,91g H.Cuk: 22,88g Ca: 61,79mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , ásványvíz E: 216,92kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g H.Cuk: g Ca: 110,00mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 380,70kcal Tel.zsír.: 9,75g CH: 30,36g Só: 1,66g Zsír: 19,97g Feh.: 16,42g H.Cuk: g Ca: 241,27mg	Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ E: 364,50kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 37,42g Só: 2,11g Zsír: 14,76g Feh.: 16,89g H.Cuk: g Ca: 58,85mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ¹ , Halrudacska rántva sütőben ^{1,3,4} , Tört burgonya E: 754,49kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 98,42g Só: 1,87g Zsír: 25,28g Feh.: 31,78g H.Cuk: g Ca: 52,36mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Káposztás kocka ^{1,3} E: 566,98kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 82,04g Só: 0,84g Zsír: 17,80g Feh.: 18,82g H.Cuk: 2,50g Ca: 98,38mg	Zsemle ^{1,3,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , csoki szelet ^{1,5,6,7,8} , zöldség, almalé szűrt 100%-os E: 959,84kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 109,56g Só: 2,27g Zsír: 41,36g Feh.: 35,92g H.Cuk: g Ca: 49,03mg	Rizsleves ⁹ , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás ^{1,7} E: 648,80kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 83,83g Só: 0,64g Zsír: 19,72g Feh.: 30,37g H.Cuk: 14,99g Ca: 114,74mg	Újházi-tyúkhúsleves ^{1,9} , Szilvatöltelékes gombóc ^{1,3} E: 671,20kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 106,66g Só: 1,91g Zsír: 9,91g Feh.: 37,03g H.Cuk: 15,50g Ca: 83,34mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 344,20kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 56,97g Só: 1,75g Zsír: 6,51g Feh.: 13,47g H.Cuk: g Ca: 146,85mg	Briós ^{1,3,7} , Körte E: 281,00kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 52,18g Só: 0,48g Zsír: 5,18g Feh.: 5,91g H.Cuk: 8,14g Ca: 37,04mg	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	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 341,93kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 57,51g Só: 1,71g Zsír: 6,23g Feh.: 13,18g H.Cuk: g Ca: 32,48mg	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:	1 406,34kcal	1 174,74kcal	1 465,06kcal	1 371,42kcal	1 324,00kcal
Zsír:	36,79g	24,11g	52,50g	45,92g	30,52g
Telített zsírsav:	7,42g	4,77g	3,51g	13,81g	9,49g
Fehérje:	57,12g	33,64g	56,02g	59,97g	69,17g
Szénhidrát:	208,67g	204,08g	194,14g	171,70g	189,80g
Hozzáadott cukor:	9,75g	33,52g	g	14,99g	15,50g
Só:	5,24g	2,60g	3,51g	4,00g	5,26g
Ca:	368,49mg	197,21mg	159,03mg	388,49mg	142,20mg

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. Csillagfűrt