

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	Tej E: 218kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 21g, Só: 0,5g, Ca: 468,0mg Kuglóf E: 84kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Pritaminos csirkemellfelvágott⁶ E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7} E: 276kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 50g, Só: 0,5g, Ca: 228,0mg Tej E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg pogácsa^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Limonádé E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Sülthúskrém^{1,10} E: 89kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 4g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	
Ebéd	Fokhagymakrémleves kenyérkockával^{1,3,7,8} E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Só: 1,2g, Ca: 72,8mg Milánói makaróni reszelt sajttal^{1,7} E: 329kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 7g, Feh.: 15g, CH: 29g, Só: 2,2g, Ca: 140,0mg	Húsleves^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 12g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Gyümölcsmártás^{1,7} E: 143kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 23g, Só: 0,1g, Ca: 40,0mg Pirított dara¹ E: 215kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 40g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg	Karfiolleves^{1,9} E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Sült csirkecomb E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg Kukoricás rizs E: 217kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Gulyásleves^{1,3} E: 218kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 19g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Leveles túrós táska^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Almaleves^{1,7} E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 15g, Só: 0,0g, Ca: 40,0mg Rántott hal (pangasius)^{1,3,4} E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 10g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg Párolt rizs E: 202kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 37g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg Tartármártás E: 114kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g, Ca: 24,0mg
Uzsonna	Marha párizsi E: 54kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kifli^{1,3} E: 167kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 33g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg kockasajt⁷ E: 34kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Baromfimájás^{6,7} E: 79kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Túrista felvágott⁶ E: 111kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Margarin E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Zsemle^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg zöldség E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kifli^{1,3} E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg Szivecske puding 125 g⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
Energia:	968,56kcal	929,24kcal	917,82kcal	1 000,95kcal	1 048,67kcal
Zsír:	41,38g	19,01g	25,27g	40,56g	33,33g
Telített zsírsav:	16,96g	3,16g	7,10g	7,39g	6,87g
Fehérje:	43,13g	38,15g	42,75g	36,43g	31,02g
Szénhidrát:	104,21g	141,97g	128,35g	113,88g	145,70g
Só:	5,09g	2,72g	2,53g	2,10g	2,75g
Ca:	733,53mg	194,12mg	302,09mg	274,51mg	368,08mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!