

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Szalámi csemege, Vaj <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub> , toast kenyér <sub>1,6,7</sub>  E: 520,25kcal Tel.zsír.: 12,25g CH: 43,40g Só: 1,79g  Zsír: 27,70g Feh.: 22,04g H.Cuk: g Ca: 293,25mg	Vaj <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub> , Méz, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 375,70kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 42,89g Só: 0,78g  Zsír: 16,29g Feh.: 13,14g H.Cuk: g Ca: 288,75mg	Margarin, zöldség, párizsi <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 319,30kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,02g Só: 1,66g  Zsír: 14,28g Feh.: 9,67g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	Margarin, zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> , trappista sajt <sub>7</sub>  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 <sub>6</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> , natúr sajtkrém <sub>7</sub>  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
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves zöldséggel <sub>1</sub> , Halrudacska rántva sütőben <sub>1,3,4</sub> , 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 <sub>1,3</sub> , Káposztás kocka <sub>1,3</sub>  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	Köménymagleves <sub>1</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Finomfőzelék <sub>1,7</sub> , Sült baromfi virsli <sub>6</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 814,54kcal Tel.zsír.: 7,79g CH: 70,34g Só: 3,33g  Zsír: 43,34g Feh.: 32,59g H.Cuk: g Ca: 179,68mg	Rizsleves <sub>9</sub> , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás <sub>1,7</sub>  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 <sub>1,9</sub> , Szilvatöltelikes gombóc <sub>1,3</sub>  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
<b>Uzsonna</b>	tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, vajkrém <sub>7</sub>  E: 250,80kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 26,04g Só: 0,78g  Zsír: 12,54g Feh.: 5,31g H.Cuk: g Ca: 3,75mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém <sub>7</sub>  E: 426,75kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 58,86g Só: 1,92g  Zsír: 13,54g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: 46,46mg	kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  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 <sub>1,3,7</sub> , Tojáskrém <sub>3,7,10</sub> , 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 <sub>1</sub>  E: 288,30kcal Tel.zsír.: g CH: 45,72g Só: 1,24g  Zsír: 5,85g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 525,54kcal	1 369,43kcal	1 444,99kcal	1 371,42kcal	1 324,00kcal
Zsír:	65,52g	47,63g	67,45g	45,92g	30,52g
Telített zsírsav:	19,75g	16,41g	12,73g	13,81g	9,49g
Fehérje:	59,12g	47,21g	53,26g	59,97g	69,17g
Szénhidrát:	167,86g	183,78g	147,60g	171,70g	189,80g
Hozzáadott cukor:	g	2,50g	9,75g	14,99g	15,50g
Só:	4,44g	3,54g	5,87g	4,00g	5,26g
Ca:	349,36mg	433,59mg	340,56mg	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. Csillagfürt