

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup>, Sárgabarack lekvár</b>  E: 224kcal Tel.zsír: 3g CH: 34g Só: 0,5g  Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 21g Ca: 237mg	<b>Teljeskiörlésű kenyér<sup>1,3,7</sup>, Lilahagyma, Csipkebogyó tea, magyaros vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 180kcal Tel.zsír: 0g CH: 26g Só: 0,4g  Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk.: 7g Ca: 18mg	<b>löncs felvágott<sup>6</sup>, Paradicsom, Tea citromlével, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup></b>  E: 232kcal Tel.zsír: 2g CH: 34g Só: 1,4g  Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 12g Ca: 24mg	<b>Tejeskávé, kalács<sup>1,3,7</sup></b>  E: 261kcal Tel.zsír: 3g CH: 43g Só: 0,5g  Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 129mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna<sup>1,3,7</sup></b>  E: 177kcal Tel.zsír: 2g CH: 22g Só: 0,9g  Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 23mg
<b>Tízórai</b>	<b>Rostos gyümölcslé</b>  E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 12g Só: g  Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	<b>Tejszelet</b>  E: 66kcal Tel.zsír: 2g CH: 6g Só: 0,1g  Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	<b>Alma</b>  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	<b>Banánturmix<sup>7</sup></b>  E: 122kcal Tel.zsír: 1g CH: 22g Só: 0,2g  Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 22g Ca: 139mg	<b>piskóta szelet</b>  E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Csirke nuggets rántva<sup>1,3</sup>, Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup></b>  E: 423kcal Tel.zsír: 3g CH: 43g Só: 1,9g  Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk.: 2g Ca: 54mg	<b>Zöldborsóleves eperlevéllel<sup>1</sup>, Halrudacska rántva<sup>4</sup>, Párolt rizs</b>  E: 432kcal Tel.zsír: 2g CH: 52g Só: 0,7g  Zsír: 19g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 32mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Csirkepaprikás<sup>7</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 405kcal Tel.zsír: 3g CH: 42g Só: 1,3g  Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 46mg	<b>Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel<sup>6</sup>, Kenyér félbarna ebédhez<sup>1,3,7</sup>, Tejszelet, csalamádé</b>  E: 410kcal Tel.zsír: 5g CH: 44g Só: 3,2g  Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk.: 10g Ca: 74mg	<b>Sertésraguleves, zöldborsós<sup>1,9</sup>, Nudli (burgonyasodralék, krumplinudli)<sup>1,3</sup></b>  E: 343kcal Tel.zsír: 1g CH: 47g Só: 1,0g  Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 2g Ca: 46mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Alma, Háztartási keksz<sup>1,3,7</sup></b>  E: 197kcal Tel.zsír: 1g CH: 38g Só: 0,4g  Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: 14g Ca: 19mg	<b>Kenyér sajt uborka<sup>1,3,7</sup></b>  E: 235kcal Tel.zsír: 6g CH: 22g Só: 1,4g  Zsír: 11g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 253mg	<b>puding vanília<sup>6,7</sup></b>  E: 152kcal Tel.zsír: 1g CH: 31g Só: 0,1g  Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 24g Ca: 111mg	<b>Gyümölcskrém<sup>3,7</sup></b>  E: 82kcal Tel.zsír: 1g CH: 12g Só: 0,1g  Zsír: 2g Feh.: 3g Cuk.: 8g Ca: 76mg	<b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup></b>  E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 23g Só: g  Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	895,24kcal	912,50kcal	819,67kcal	874,29kcal	740,20kcal
Zsír:	27,18g	40,15g	24,24g	28,22g	27,08g
Telített zsírsav:	6,23g	9,11g	5,36g	8,79g	2,29g
Fehérje:	33,66g	30,88g	32,67g	32,02g	28,68g
Szénhidrát:	126,53g	105,59g	113,37g	121,22g	91,34g
Cukor:	19,57g	5,00g	20,57g	31,08g	2,33g
Só:	2,78g	2,61g	2,87g	4,01g	1,95g
Ca (tej):	243,00mg	240,00mg	15,00mg	307,80mg	1,00mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!