

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 241mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Halpástétom, Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 281kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 244mg	Magvaskenyér ^{1,6} , gépsonka, Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 237mg	Párizsikrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 347kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 241mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 11mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Őzibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
Ebéd	Burgonyaleves csirkemellel ^{1,9} , Rizseshús, Céklaaláta E: 397kcal Tel.zsír.: 1g CH: 51g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 22g Cuk.: 5g Ca: 46mg	Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Köményes pulykasült E: 273kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 19g Ca: 49mg	Csirkepörkölt, Tészta köret (szarv.) ^{1,3} , Csemege uborka E: 336kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 24mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésből ^{1,3} E: 220kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Rántott sertés karaj sütőben sütve ^{1,3} , Tört burgonya, Vegyes vágott E: 272kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 17mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 146kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,0g Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 43mg	Joghurt gyümölcsös, teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 284kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 13mg	Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru paradicsom, Kenyér ¹ E: 167kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 2mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 174kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 16mg
Energia:	847,04kcal	875,16kcal	844,42kcal	853,49kcal	826,59kcal
Zsír:	26,81g	30,31g	31,49g	28,27g	29,59g
Telített zsírsav:	3,39g	3,46g	5,95g	2,87g	4,15g
Fehérje:	43,95g	40,21g	44,67g	30,35g	30,34g
Szénhidrát:	100,45g	102,69g	110,39g	110,54g	104,32g
Cukor:	11,48g	22,39g	8,69g	22,16g	6,71g
Só:	1,28g	0,41g	1,64g	1,30g	0,24g
Ca (tej):	254,00mg	228,00mg	228,00mg	234,50mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!