

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek	2026.06.06 Szombat	2026.06.07 Vasárnap
Tízórai	Corn Flakes E: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, H.Cuk: 3g, Só: 0,8g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	KUGLÓF^{1,3,7} E: 247kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 41g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kelkáposzta főzelék¹ E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés pörkölt feltét¹ E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna)¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárazbab leves^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejfölös csirkemell^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Tészta köret¹ E: 277kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g Tört burgonya fél adag E: 211kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves^{1,3,9} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 5g, Só: 0,8g Rakott karfiol⁷ E: 501kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Fokhagymakrémleves¹ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tarhonyás hús sertésből^{1,3} E: 524kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Paprikás szalámi E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vegetáriánus pástétom olívaival E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyó/¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g PIZZÁS CSIGA 44 GR^{1,7} E: 220kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 6g, Só: 0,9g	Tonhalkrém^{4,7,10} E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 88kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Energia:	1 116,00kcal	1 158,31kcal	1 158,46kcal	1 116,52kcal	1 119,23kcal	kcal	kcal
Zsír:	43,91g	42,18g	45,02g	35,64g	39,91g	g	g
Telített zsírsav:	6,58g	10,21g	6,61g	2,91g	2,37g	g	g
Fehérje:	41,78g	55,17g	34,70g	45,89g	46,35g	g	g
Szénhidrát:	131,97g	133,08g	145,15g	136,09g	139,96g	g	g
Hozzáadott cukor:	12,87g	13,95g	45,10g	24,83g	28,61g	g	g
Só:	3,03g	2,56g	2,72g	2,45g	2,61g	g	g
Ca:	358,36mg	364,08mg	307,29mg	412,68mg	271,75mg	mg	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 változás jogát fenntartjuk!