

Normál

## Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup> , Natúr vajkrém <sup>7</sup> , Kaliforniai paprika  E: 240kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,5g  Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 191mg	Vajízû margarin, Molnárika <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,4g  Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 11g Ca: 181mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup> , Vajízû margarin, paradicsom, Sertés párizsi  E: 311kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 1,0g  Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 195mg	Tojáskrém <sup>3</sup> , Tej <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Kápia paprika  E: 254kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 195mg	Macikávé <sup>7</sup> , Sajtos kiskifli <sup>1,7</sup> , Vajízû margarin  E: 300kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 14g Ca: 218mg
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Zöldség és gyümölcsipüré  E: 63kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,5g  Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 9g Ca: mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Ananászlé 100%  E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g  Zsír: g Feh.: 1g Cuk.: 18g Ca: mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	Sajtos-sonkás tészta <sup>1,3,7</sup> , Reszelt trappista sajt <sup>7</sup> , Alma  E: 358kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 1,3g  Zsír: 16g Feh.: 16g Cuk.: 8g Ca: 170mg	Halvagdalt <sup>1,3,4,10</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , görögdinnye  E: 413kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 1,0g  Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 9g Ca: 126mg	Petrezselymes bulgur <sup>1</sup> , Tejszínes zöldborsós csirkeragu <sup>1,7</sup> , Alma, Szőlő  E: 460kcal Tel.zsír.: 5g CH: 59g Só: 1,4g  Zsír: 14g Feh.: 25g Cuk.: 13g Ca: 90mg	Lucskoskáposzta <sup>1,7</sup> , Csibefasirt <sup>1,3,10</sup> , Alma  E: 374kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,5g  Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk.: 31g Ca: 214mg	Lencsegulyás, Barackos- túrós kocka <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 466kcal Tel.zsír.: 3g CH: 57g Só: 0,6g  Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk.: 28g Ca: 129mg
<b>Uzsonna</b>	Aszaltparadicsomos tökmagos sajtkrém <sup>7</sup> , Pomáz kenyere <sup>1</sup> , Paprika  E: 171kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,4g  Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 66mg	Főtt tojás <sup>3</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Multivitaminos margarin, Kígyóborka  E: 175kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,3g  Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Zöldfűszeres túrókrém, piros retek, félbarna kenyér <sup>1,7,10</sup>  E: 136kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,3g  Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 34mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Edami sajt <sup>7</sup> , Vajízû margarin, Kaliforniai paprika  E: 209kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,6g  Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 170mg	Tejszínes sajtkrém, Pomázkenyér, tv paprika <sup>1,7</sup>  E: 136kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,4g  Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 32mg
Energia:	782,33kcal	909,74kcal	919,88kcal	918,23kcal	914,13kcal
Zsír:	29,20g	27,40g	28,15g	34,54g	29,44g
Telített zsírsav:	10,27g	6,13g	8,16g	7,90g	5,48g
Fehérje:	31,81g	32,08g	42,10g	33,58g	34,45g
Szénhidrát:	98,20g	130,32g	126,00g	120,63g	122,71g
Cukor:	16,03g	28,80g	21,79g	56,28g	24,89g
Só:	2,16g	2,20g	2,70g	1,61g	1,48g
Ca (tej):	368,00mg	200,00mg	217,60mg	475,00mg	260,40mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!