

Normál

## Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	Vajízû margarin, Tej <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Málnalekvár  E: 245kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,5g  Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 18g Ca: 189mg	Vajízû margarin, Sertés párizsi, Paprika, Tej <sub>7</sub> , Pomáz kenyere <sub>1</sub>  E: 283kcal Tel.zsír.: 3g CH: 31g Só: 1,0g  Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 195mg	Vaniliás tej <sub>7</sub> , Vajízû margarin, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Kápia paprika  E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,5g  Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 226mg	Multivitaminos margarin, Sajtos kiskifli <sub>1,7</sub> , Tej <sub>7</sub> , Paprika  E: 275kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 8g Ca: 183mg	Tonhalkrém, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub> , Kígyóuborka  E: 251kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,6g  Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 193mg
<b>Tízórai</b>	Limonádé  E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 4g Ca: 3mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Gyümölcsstea, Alma  E: 40kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 9g Ca: 9mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Happy Day multivitamin ital  E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g  Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg
<b>Ebéd</b>	Csőben sült karfiol csirkecombbal, bulgurral <sub>1,3,7</sub> , görögdinnye  E: 359kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,6g  Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 211mg	Tököfőzelék <sub>1,7</sub> , Csicseriborsó fasírt <sub>1,3,10</sub> , Banán  E: 359kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 0,6g  Zsír: 9g Feh.: 19g Cuk.: 33g Ca: 289mg	Frankfurti leves <sub>1,7</sub> , Almáspite <sub>1,3</sub>  E: 403kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 0,9g  Zsír: 18g Feh.: 10g Cuk.: 20g Ca: 100mg	Tavaszi főzelék <sub>1,7,10</sub> , Banán, Panírozott halrúd <sub>4</sub>  E: 338kcal Tel.zsír.: 1g CH: 49g Só: 0,9g  Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 29g Ca: 197mg	Csirkepaprikás <sub>7,10</sub> , Tészta köret <sub>1,3</sub> , Alma  E: 305kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,8g  Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 45mg
<b>Uzsonna</b>	Gouda sajt, margarin, félbarna kenyér, Kápia paprika <sub>1,7</sub>  E: 216kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,6g  Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 150mg	Házi mangós joghurtital <sub>7</sub> , Korpás kifli <sub>1,7</sub>  E: 233kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,3g  Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 21g Ca: 108mg	Petrezselymes túrókrém <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , paradicsom  E: 137kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,2g  Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 24mg	Zöldfűszeres sajtkrém <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Paprika  E: 164kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,4g  Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 39mg	Gyümölcsstea, Paprika, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Hajdú sajtkrém <sub>7</sub>  E: 148kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 0,3g  Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 3g Ca: 32mg
Energia:	836,45kcal	886,72kcal	865,44kcal	788,66kcal	779,26kcal
Zsír:	39,15g	25,79g	28,56g	20,63g	26,01g
Telített zsírsav:	9,84g	6,12g	6,78g	3,47g	4,61g
Fehérje:	34,86g	37,00g	24,42g	29,46g	28,69g
Szénhidrát:	90,40g	143,21g	125,90g	117,04g	113,42g
Cukor:	22,72g	51,65g	26,05g	37,35g	30,57g
Só:	1,62g	1,95g	1,63g	1,79g	1,68g
Ca (tej):	439,96mg	380,00mg	239,00mg	306,70mg	216,60mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!