

Normál

# Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

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>Pulykamellsonka, Vajízű margarin, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Tej<sup>7</sup>, Paprika</b>  E: 250kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,9g  Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 191mg	<b>Tojáskarika<sup>3</sup>, Vajízű margarin, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Tej<sup>7</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 252kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,6g  Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 198mg	<b>Kakaós csiga<sup>1</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 260kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,3g  Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 180mg	<b>Kápia paprika, Tej<sup>7</sup>, Vajízű margarin, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Debreceni csirkemellsonka</b>  E: 249kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,9g  Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 190mg	<b>Karamellás tej<sup>7</sup>, Vaj<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 319kcal Tel.zsír.: 6g CH: 41g Só: 0,5g  Zsír: 14g Feh.: 9g Cuk.: 17g Ca: 229mg
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea</b>  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	<b>Gyümölcsstea</b>  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	<b>Danone Actimel</b>  E: 76kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,1g  Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 12g Ca: mg	<b>Ananászlé 100%</b>  E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g  Zsír: g Feh.: 1g Cuk.: 18g Ca: mg	<b>Gyümölcsstea</b>  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Rakott burgonya csirkecombal<sup>3,7,10</sup>, Alma</b>  E: 380kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 0,6g  Zsír: 21g Feh.: 18g Cuk.: 8g Ca: 139mg	<b>Sütőtököfőzelék<sup>7</sup>, Panírozott halporció sajttal<sup>4</sup>, Banán</b>  E: 403kcal Tel.zsír.: 1g CH: 61g Só: 1,2g  Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 43g Ca: 250mg	<b>Erdélyi csirkemell tokány<sup>1,7</sup>, Párolt rizs, Alma</b>  E: 338kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,2g  Zsír: 26g Feh.: 15g Cuk.: 7g Ca: 35mg	<b>Fokhagymás sült karaj csíkok<sup>10</sup>, Karalábefőzelék bébirépa<sup>1,7,10</sup>, Banán</b>  E: 340kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,4g  Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk.: 30g Ca: 294mg	<b>Csirkemájás bulgurizottó<sup>1,7</sup>, Csemege uborka</b>  E: 288kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,6g  Zsír: 9g Feh.: 18g Cuk.: 3g Ca: 100mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Pomáz kenyere<sup>1</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, Vajízű margarin</b>  E: 236kcal Tel.zsír.: 5g CH: 23g Só: 0,8g  Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 133mg	<b>Vajízű margarin, Pöttyös kakaó<sup>7</sup>, Kalács foszlós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,4g  Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 18g Ca: 170mg	<b>Lenmagos trappista sajtkrém<sup>7</sup>, retek hónapos, Pomáz kenyere<sup>1</sup></b>  E: 159kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,6g  Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 163mg	<b>Házi körözött, Félbarna kenyér, paradicsom<sup>1,7,10</sup></b>  E: 147kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,2g  Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 2g Ca: 29mg	<b>Tojáskrém<sup>3</sup>, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 198kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,4g  Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 21mg
Energia:	878,15kcal	931,10kcal	832,04kcal	816,70kcal	818,08kcal
Zsír:	41,21g	28,55g	42,40g	21,57g	28,44g
Telített zsírsav:	11,33g	6,13g	7,36g	4,14g	9,82g
Fehérje:	38,50g	32,04g	33,38g	35,54g	32,90g
Szénhidrát:	90,64g	133,20g	120,13g	115,60g	110,04g
Cukor:	15,80g	68,09g	37,45g	56,33g	11,78g
Só:	2,24g	2,14g	1,24g	1,63g	1,46g
Ca (tej):	380,00mg	457,50mg	335,00mg	333,00mg	276,00mg

**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!