

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
Tízórai	Kakukkfű tea E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vajjal, sárgarépával^{1,7} E: 190kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Citromfű tea E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vegazsírral, lilahagymával¹ E: 196kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Csipkebogyó tea E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rozskenyér (Tk) vajjal, lekvárral^{1,7} E: 218kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 36g, Cuk: 9g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Bodza tea E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér vega pástétommal, újhagymával^{1,3,7,9} E: 218kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 24,0mg	Csalántea E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tk rozskenyér tökmagos zöldfűszeres vajjal, karalábéval^{1,7} E: 232kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk: 3g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Karfiolkrémleves pirított napraforgómaggal⁷ E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 45,0mg Párolt rizs téli zöldségekkel, tejjel, sajttal szórva⁷ E: 326kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 40g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 176,0mg	Paradicsomleves rizsbetéttel^{1,9} E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 32g, Cuk: 9g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Bécsi ricset sajttal^{1,7} E: 289kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 5g, Só: 0,8g, Ca: 120,0mg	Sütőtökrémleves⁷ E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 15g, Só: 0,5g, Ca: 31,5mg Rakott köles zöldségraguval (sárgarépa, brokkoli, karfiol)^{1,7} E: 423kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 18g, CH: 53g, Cuk: 4g, Só: 1,7g, Ca: 206,0mg	Zöldbableves^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 5g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg Sajtos tejfölös teljes kiőrlésű tészta^{1,7} E: 331kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk: 1g, Só: 1,2g, Ca: 164,5mg	Vegyes gyümölcsleves⁷ E: 207kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk: 14g, Só: 0,1g, Ca: 130,5mg Zabkása mexikói zöldségkeveréssel, tejjel, napraforgómaggal^{1,7} E: 310kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk: 28g, Só: 0,2g, Ca: 39,0mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér vegazsírral, zöldségekkel (ősz)^{1,3,7} E: 187kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű kenyér körözöttel, zöldségekkel (ősz)^{1,4,7} E: 184kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 44,5mg	Teljes kiőrlésű kenyér vega pástétommal, retekkel^{1,3,7} E: 181kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 4g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Joghurtos kevert saláta⁷ E: 45kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 60,0mg Teljes kiőrlésű kenyér margarinnal^{1,3,6,7} E: 182kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű kenyér snidlinges túrókrémrel, sárgarépával^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 28g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 49,0mg
Energia:	926,52kcal	885,05kcal	1 007,96kcal	932,39kcal	996,70kcal
Zsír:	35,57g	24,82g	28,92g	34,84g	33,38g
Telített zsírsav:	14,01g	9,33g	12,59g	13,29g	13,24g
Fehérje:	27,41g	29,74g	31,87g	30,32g	32,06g
Szénhidrát:	123,75g	133,42g	154,80g	124,22g	141,70g
Cukor:	16,13g	17,37g	32,70g	14,55g	49,21g
Só:	2,62g	2,68g	3,26g	3,21g	1,47g
Ca (tej):	221,00mg	164,50mg	237,50mg	248,50mg	218,50mg

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!