

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök	2026.05.01 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, magyaros vajkrém <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kigyó uborka  E: 275,87kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 44,65g Só: 0,80g  Zsír: 6,91g Feh.: 8,52g Cuk: 1,62g Ca: 36,02mg	Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup> , sonkás felvágott, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin  E: 350,78kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 45,24g Só: 2,06g  Zsír: 11,02g Feh.: 17,23g Cuk: 12,48g Ca: 270,95mg	tej <sup>7</sup> , briós <sup>1,3,7</sup> , margarin  E: 349,10kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 44,89g Só: 0,78g  Zsír: 13,26g Feh.: 12,14g Cuk: 10,89g Ca: 253,49mg	Tea, margarin, löncs felvágott <sup>6</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , kápia paprika  E: 305,70kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 31,35g Só: 2,30g  Zsír: 14,49g Feh.: 11,98g Cuk: g Ca: 19,63mg	
<b>Tízórai</b>	banán  E: 210,00kcal Tel.zsír: g CH: 48,40g Só: 0,11g  Zsír: 0,20g Feh.: 2,60g Cuk: 48,40g Ca: 12,00mg	narancs  E: 41,40kcal Tel.zsír: g CH: 8,50g Só: 0,01g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: 8,50g Ca: 43,80mg	alma  E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg	kiwi  E: 60,90kcal Tel.zsír: g CH: 11,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	
<b>Ebéd</b>	Sóskamártás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás <sup>3</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 297,27kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 46,29g Só: 1,19g  Zsír: 6,81g Feh.: 11,51g Cuk: 2,48g Ca: 112,74mg	Bolognai spagetti <sup>1,7</sup> , Sajt szórat <sup>7</sup>  E: 349,08kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 32,90g Só: 1,09g  Zsír: 14,77g Feh.: 20,36g Cuk: 1,41g Ca: 198,82mg	Fokhagymás sertésapró, Petrezselymes burgonya, vegyesvágott  E: 236,12kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 23,77g Só: 1,04g  Zsír: 9,09g Feh.: 14,07g Cuk: 2,83g Ca: 24,25mg	Párolt csirkemell, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 378,20kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 47,38g Só: 0,73g  Zsír: 8,10g Feh.: 28,09g Cuk: 5,51g Ca: 171,23mg	
<b>Uzsonna</b>	perec <sup>1</sup>  E: 134,20kcal Tel.zsír: g CH: 20,68g Só: g  Zsír: 3,63g Feh.: 3,85g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 166,13kcal Tel.zsír: 0,76g CH: 22,12g Só: 0,42g  Zsír: 5,42g Feh.: 7,08g Cuk: 3,45g Ca: 26,62mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Zöldáru új hagyma, kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup>  E: 236,25kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 32,54g Só: 1,34g  Zsír: 7,37g Feh.: 10,01g Cuk: 0,47g Ca: 45,66mg	kockasajt <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 170,14kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 29,58g Só: 0,96g  Zsír: 2,29g Feh.: 7,55g Cuk: 0,38g Ca: 94,97mg	
Energia:	917,34kcal	907,39kcal	856,27kcal	914,94kcal	kcal
Zsír:	17,55g	31,41g	30,12g	25,47g	g
Telített zsírsav:	1,74g	9,08g	7,70g	6,69g	g
Fehérje:	26,48g	45,28g	36,62g	48,62g	g
Szénhidrát:	160,02g	108,76g	108,20g	119,61g	g
Cukrok:	52,50g	25,84g	21,18g	17,19g	g
Só:	2,11g	3,58g	3,18g	3,99g	g
Ca:	160,76mg	540,19mg	333,90mg	323,83mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!