

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök	2026.05.01 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ⁷ , paradicsom, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 260,65kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 30,51g Só: 0,77g Zsír: 11,68g Feh.: 8,08g Cuk: 7,21g Ca: 157,74mg	gépsonka, tej ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , kigyó uborka, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 290,70kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 36,90g Só: 1,37g Zsír: 8,80g Feh.: 15,66g Cuk: 8,30g Ca: 200,07mg	Kakaó ⁷ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 385,24kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 42,20g Só: 1,64g Zsír: 16,34g Feh.: 16,85g Cuk: 12,30g Ca: 381,65mg	szeletelt sajt ⁷ , tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 361,82kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 46,00g Só: 2,11g Zsír: 12,97g Feh.: 16,73g Cuk: 8,30g Ca: 359,82mg	Magyaros vajkrém ⁷ , Tejeskávé ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 376,70kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 55,75g Só: 0,92g Zsír: 10,58g Feh.: 14,21g Cuk: 12,09g Ca: 281,03mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír.: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Ebéd	Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 295,48kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 32,72g Só: 0,66g Zsír: 13,04g Feh.: 13,68g Cuk: 1,56g Ca: 42,55mg	Kertészleves ^{1,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka, kenyér ^{1,3,7} E: 369,40kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 57,71g Só: 2,53g Zsír: 10,73g Feh.: 10,27g Cuk: 4,10g Ca: 94,32mg	Csirke apró ¹ , Gyümölcsmártás ^{1,7} , Piritott dara fél adag ¹ E: 278,37kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 36,85g Só: 0,69g Zsír: 11,03g Feh.: 12,83g Cuk: 11,53g Ca: 142,24mg	Gulyásleves sertésből, Túrós tészta sütőben sütvé ^{1,7} E: 356,29kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 42,50g Só: 0,17g Zsír: 11,39g Feh.: 20,06g Cuk: 3,89g Ca: 73,88mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Tojáslepeny sonkával ^{3,6,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 221,26kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 24,38g Só: 1,96g Zsír: 7,61g Feh.: 13,34g Cuk: 3,79g Ca: 156,46mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , Zöldáru paprika, Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 217,45kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 30,19g Só: 0,64g Zsír: 7,03g Feh.: 8,08g Cuk: 0,63g Ca: 33,20mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , kifli ^{1,3} E: 170,57kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 30,14g Só: 0,65g Zsír: 2,28g Feh.: 7,17g Cuk: 0,96g Ca: 29,44mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 120,09kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 17,79g Só: 0,62g Zsír: 2,07g Feh.: 7,46g Cuk: 1,12g Ca: 28,11mg	Tea, briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 143,10kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 22,10g Só: 0,37g Zsír: 4,82g Feh.: 2,66g Cuk: 0,16g Ca: 7,19mg	Tea, kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 155,93kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 28,61g Só: 0,77g Zsír: 2,77g Feh.: 3,97g Cuk: 0,81g Ca: 11,69mg
Energia:	847,08kcal	851,55kcal	867,69kcal	894,33kcal	774,77kcal
Zsír:	31,82g	22,04g	29,52g	29,34g	21,20g
Telített zsírsav:	9,46g	5,75g	8,42g	11,07g	5,30g
Fehérje:	30,76g	33,34g	38,19g	39,93g	31,76g
Szénhidrát:	110,36g	128,95g	116,19g	117,40g	112,93g
Cukrok:	26,34g	17,56g	44,31g	19,15g	20,89g
Só:	2,11g	4,55g	3,00g	2,66g	3,65g
Ca:	237,69mg	330,13mg	556,79mg	475,93mg	455,48mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!