

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Reggeli	Tea, briós ^{1,3,7} , margarin E: 491,60kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 40,30g Só: 1,37g Zsír: 33,98g Feh.: 5,68g Cuk: 0,29g Ca: 13,52mg	Főtt virsli (sertés), Ketchup, tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 344,07kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 56,04g Só: 2,15g Zsír: 6,46g Feh.: 14,96g Cuk: 12,10g Ca: 260,20mg	Tea, pulykamell sonka, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, margarin E: 256,47kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 35,90g Só: 1,86g Zsír: 5,45g Feh.: 15,66g Cuk: 0,16g Ca: 63,84mg	Kakaó ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , póréahagyma, kockasajt ⁷ E: 341,30kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 49,45g Só: 1,43g Zsír: 8,36g Feh.: 16,53g Cuk: 17,54g Ca: 410,57mg	Tea, párizsi ⁶ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 314,37kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 31,87g Só: 1,80g Zsír: 14,62g Feh.: 12,61g Cuk: 3,36g Ca: 40,62mg
Tízórai	alma E: 24,36kcal Tel.zsír: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	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	Karalábé, sárgarépa hasáb E: 35,23kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 7,03g Só: 0,26g Zsír: 0,18g Feh.: 1,13g Cuk: 7,03g Ca: 40,24mg	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
Ebéd	Spenót mártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 240,41kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 32,32g Só: 0,87g Zsír: 6,98g Feh.: 11,59g Cuk: 2,99g Ca: 157,70mg	Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 305,07kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 31,09g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 16,62g Cuk: 1,02g Ca: 106,71mg	Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} E: 214,52kcal Tel.zsír: 0,34g CH: 27,42g Só: 0,99g Zsír: 5,95g Feh.: 12,81g Cuk: 0,34g Ca: 18,90mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 302,63kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 26,50g Só: 0,75g Zsír: 13,09g Feh.: 18,40g Cuk: 4,28g Ca: 85,21mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Zöldséges bulgur, túró rudi ^{5,7} E: 263,72kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 25,17g Só: 0,43g Zsír: 13,13g Feh.: 10,89g Cuk: 1,38g Ca: 9,81mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 159,84kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 25,18g Só: 0,71g Zsír: 2,44g Feh.: 9,09g Cuk: 1,29g Ca: 37,10mg	kápia paprika, kifli ^{1,3} , margarin E: 160,20kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 27,23g Só: 0,73g Zsír: 3,36g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: 14,04mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 309,04kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 50,90g Só: 3,12g Zsír: 7,09g Feh.: 9,69g Cuk: 3,67g Ca: 24,58mg	Zöldáru paprika, sonkás felvágott, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 227,34kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 28,46g Só: 2,29g Zsír: 6,54g Feh.: 13,42g Cuk: 0,60g Ca: 30,80mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} E: 254,78kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 1,31g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g Cuk: 6,90g Ca: 278,44mg
Energia:	916,21kcal	914,35kcal	821,43kcal	906,50kcal	867,66kcal
Zsír:	43,68g	22,23g	18,69g	28,16g	36,52g
Telített zsírsav:	4,03g	5,83g	2,66g	9,59g	9,28g
Fehérje:	26,64g	37,79g	38,77g	49,48g	35,31g
Szénhidrát:	102,71g	138,56g	122,72g	111,44g	97,19g
Cukrok:	9,46g	37,32g	12,67g	29,46g	18,64g
Só:	2,96g	3,73g	5,98g	4,73g	3,55g
Ca:	215,67mg	386,95mg	151,12mg	566,82mg	339,37mg

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!