

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ⁷ , kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 201,67kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 18,31g Só: 0,45g Zsír: 11,50g Feh.: 6,00g Cuk: 6,41g Ca: 150,72mg	Kenőmájás ^{6,7} , tej ⁷ , zsemle ^{1,3,7} E: 320,30kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 39,16g Só: 1,56g Zsír: 11,49g Feh.: 14,68g Cuk: 10,60g Ca: 252,55mg	Zöldáru paprika, Tejeskávét ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 384,67kcal Tel.zsír: 7,16g CH: 46,14g Só: 1,26g Zsír: 14,27g Feh.: 17,43g Cuk: 11,12g Ca: 422,85mg	tej ⁷ , kakaós csiga ^{1,3,7} E: 229,06kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 30,03g Só: 0,23g Zsír: 8,25g Feh.: 9,22g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	Gesztenyés tej ⁷ , párizsi sajt ⁷ , sertés, margarin csökkentett zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 342,51kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 50,14g Só: 1,46g Zsír: 9,14g Feh.: 14,60g Cuk: 7,30g Ca: 232,15mg
Tízórai	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, sárgarépa E: 85,56kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 19,37g Só: 0,13g Zsír: 0,13g Feh.: 1,27g Cuk: 19,37g Ca: 18,00mg	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	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
Ebéd	Karfiol főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt feltét, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 370,72kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 43,62g Só: 1,26g Zsír: 11,94g Feh.: 22,08g Cuk: 10,42g Ca: 183,86mg	Brassói aprópecsenye, Főtt burgonya, csemegeuborka, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 308,17kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 38,74g Só: 2,66g Zsír: 9,74g Feh.: 16,35g Cuk: 1,88g Ca: 37,81mg	Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} , Rostos gyümölcslé E: 240,61kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 23,79g Só: 0,63g Zsír: 9,75g Feh.: 13,86g Cuk: 3,34g Ca: 132,30mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ⁹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütv ^{1,3,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 339,90kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 44,48g Só: 1,53g Zsír: 12,38g Feh.: 16,68g Cuk: 8,73g Ca: 183,60mg	Zöldséges csirkeragu ⁷ , Bulgur köret ¹ E: 334,61kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 34,89g Só: 0,64g Zsír: 14,17g Feh.: 19,14g Cuk: 1,69g Ca: 38,79mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 213,99kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 29,79g Só: 0,63g Zsír: 6,95g Feh.: 7,80g Cuk: 1,43g Ca: 31,20mg	natúr sajtkrém ⁷ , pórégagyma, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 174,68kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 27,61g Só: 1,12g Zsír: 4,41g Feh.: 5,89g Cuk: 1,46g Ca: 42,20mg	Tea, zsemle ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú, sonka bohémia, paradicsom E: 114,98kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 20,06g Só: 0,53g Zsír: 2,66g Feh.: 2,56g Cuk: 0,81g Ca: 8,53mg	Tonhalkrém ^{4,10} , kápia paprika, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 185,43kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 27,79g Só: 1,02g Zsír: 5,51g Feh.: 7,26g Cuk: 0,12g Ca: 14,82mg	magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsirtartalmú, joghurt ⁷ E: 208,00kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 29,89g Só: 0,25g Zsír: 5,92g Feh.: 3,51g Cuk: 5,21g Ca: 114,42mg
Energia:	807,26kcal	888,71kcal	769,24kcal	827,89kcal	906,00kcal
Zsír:	30,63g	25,77g	26,83g	26,21g	29,47g
Telített zsírsav:	10,06g	8,47g	9,24g	6,86g	5,90g
Fehérje:	36,13g	38,19g	34,27g	34,07g	37,49g
Szénhidrát:	95,92g	124,88g	95,94g	119,23g	119,12g
Cukrok:	22,46g	33,31g	21,22g	36,38g	18,40g
Só:	2,36g	5,48g	2,42g	2,81g	2,36g
Ca:	372,09mg	350,56mg	594,34mg	442,62mg	391,66mg

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!