

Étkezés	2026.04.06 Hétfő	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reggeli		Tea, magyaros vajkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 219,12kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 33,91g Só: 0,58g Zsír: 6,58g Feh.: 5,87g Cuk: 0,20g Ca: 18,02mg	Kakaó ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 449,14kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 45,78g Só: 2,50g Zsír: 20,50g Feh.: 19,75g Cuk: 12,12g Ca: 436,07mg	Tea, sonkás felvágott, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , kigyó uborka, margarin E: 223,11kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 27,33g Só: 2,11g Zsír: 6,68g Feh.: 13,16g Cuk: 1,96g Ca: 35,15mg	tej ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , póréhgyma E: 344,07kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 39,49g Só: 0,96g Zsír: 14,15g Feh.: 14,29g Cuk: 16,20g Ca: 354,20mg
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	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: 105,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	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
Ebéd		Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 337,64kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 51,81g Só: 0,73g Zsír: 6,72g Feh.: 16,66g Cuk: 5,54g Ca: 171,30mg	Párolt sertésszelet, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Piritott dara fél adag ¹ E: 284,64kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 35,90g Só: 0,31g Zsír: 7,57g Feh.: 16,65g Cuk: 11,11g Ca: 141,04mg	Csirkereguleves ⁹ , Túrós guba ^{1,3,7} , Vaníliásodó ^{1,3,7} E: 336,77kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 46,74g Só: 1,37g Zsír: 7,24g Feh.: 20,50g Cuk: 7,68g Ca: 144,64mg	Pásztortarhonya virslivel ¹ , céklasaláta E: 244,65kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 49,36g Só: 0,73g Zsír: 1,78g Feh.: 7,18g Cuk: 6,56g Ca: 47,86mg
Uzsonna		szeletelt sajt ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 357,52kcal Tel.zsír.: 8,49g CH: 32,66g Só: 1,89g Zsír: 16,74g Feh.: 18,64g Cuk: 4,05g Ca: 421,75mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 176,95kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 28,91g Só: 1,49g Zsír: 2,39g Feh.: 9,69g Cuk: 2,14g Ca: 46,51mg	Padlizsánkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 163,57kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 32,59g Só: 1,21g Zsír: 0,79g Feh.: 6,29g Cuk: 1,20g Ca: 19,92mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , margarin, párizsi sajtos, sertés E: 264,04kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 26,06g Só: 1,69g Zsír: 12,83g Feh.: 10,78g Cuk: g Ca: 162,84mg
Energia:	kcal	938,64kcal	939,71kcal	828,45kcal	913,66kcal
Zsír:	g	30,32g	30,60g	14,81g	29,35g
Telített zsírsav:	g	9,85g	8,85g	3,95g	11,46g
Fehérje:	g	41,45g	46,52g	41,25g	33,24g
Szénhidrát:	g	123,28g	116,53g	130,86g	126,21g
Cukrok:	g	14,69g	31,33g	35,04g	34,07g
Só:	g	3,21g	4,30g	4,75g	3,38g
Ca:	mg	618,42mg	654,27mg	205,71mg	602,89mg

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!