

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , natúr sajtkrém <sup>7</sup>  E: 218,82kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 33,43g Só: 0,76g  Zsír: 6,51g Feh.: 6,38g Cuk: 0,50g Ca: 40,22mg	tej <sup>7</sup> , paradicsom, margarin, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , zala felvágott <sup>6</sup>  E: 389,82kcal Tel.zsír: 7,44g CH: 29,96g Só: 2,43g  Zsír: 20,92g Feh.: 19,94g Cuk: 13,80g Ca: 269,44mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 284,36kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 38,50g Só: 0,95g  Zsír: 8,37g Feh.: 13,40g Cuk: 5,55g Ca: 106,62mg	Vajas-mézes kenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup>  E: 329,60kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 39,67g Só: 1,03g  Zsír: 14,00g Feh.: 10,80g Cuk: 10,65g Ca: 254,50mg	Tea, margarin, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika, sonkás felvágott  E: 289,44kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 39,27g Só: 2,12g  Zsír: 7,50g Feh.: 15,99g Cuk: 0,92g Ca: 42,82mg
<b>Tízórai</b>	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	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: 69,60kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g  Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g Cuk: 14,00g Ca: 21,00mg	kiwi  E: 42,63kcal Tel.zsír: g CH: 7,91g Só: 0,01g  Zsír: 0,42g Feh.: 0,70g Cuk: 7,91g Ca: 26,60mg	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
<b>Ebéd</b>	Csikóstokány <sup>1,7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup> , csemegeuborka  E: 244,20kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 35,37g Só: 2,44g  Zsír: 9,47g Feh.: 6,34g Cuk: 4,31g Ca: 63,46mg	Szárazbabfőzelék áttörve <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 325,30kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 37,19g Só: 1,82g  Zsír: 11,15g Feh.: 17,79g Cuk: 2,02g Ca: 40,92mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3</sup> , Túrógombóc <sup>1,7</sup> , Porcukor szórát  E: 205,41kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 23,10g Só: 0,86g  Zsír: 6,69g Feh.: 12,78g Cuk: 4,26g Ca: 73,43mg	Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Halpogácsa (Halfasírt) <sup>1,3,4,7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 347,47kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 37,95g Só: 1,36g  Zsír: 14,20g Feh.: 16,13g Cuk: 7,18g Ca: 167,98mg	Bácskai rizseshús, céklasaláta  E: 355,07kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 47,35g Só: 0,35g  Zsír: 10,88g Feh.: 15,56g Cuk: 7,40g Ca: 58,13mg
<b>Uzsonna</b>	sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 413,10kcal Tel.zsír: g CH: 36,00g Só: g  Zsír: 19,80g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: mg	vajkrém <sup>7</sup> , kígyó uborka, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 118,21kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 12,12g Só: 0,43g  Zsír: 6,28g Feh.: 3,13g Cuk: 1,66g Ca: 17,87mg	Zöldáru paprika, kifli <sup>1,3</sup> , magyaros vajkrém <sup>7</sup>  E: 283,24kcal Tel.zsír: g CH: 47,58g Só: 1,26g  Zsír: 6,53g Feh.: 8,31g Cuk: g Ca: 21,68mg	párizsi sajtos, sertés, paradicsom, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 181,88kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 27,73g Só: 1,39g  Zsír: 4,34g Feh.: 7,70g Cuk: 0,80g Ca: 72,64mg	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g  Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 7,68g Ca: 160,84mg
Energia:	917,52kcal	906,83kcal	842,61kcal	901,58kcal	877,76kcal
Zsír:	35,97g	38,43g	22,39g	32,96g	23,50g
Telített zsírsav:	5,30g	11,72g	4,57g	11,95g	4,83g
Fehérje:	33,13g	41,77g	35,30g	35,33g	40,06g
Szénhidrát:	113,29g	96,21g	123,18g	113,26g	124,10g
Cukrok:	13,30g	34,42g	23,80g	26,54g	23,00g
Só:	3,20g	4,72g	3,09g	3,79g	3,47g
Ca:	147,48mg	332,43mg	222,73mg	521,72mg	272,29mg

**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!