

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, vajkrém <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 210,78kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 31,54g Só: 0,50g  Zsír: 6,75g Feh.: 5,71g Cuk: 3,26g Ca: 26,70mg		Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika  E: 273,71kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 42,70g Só: 1,24g  Zsír: 6,63g Feh.: 10,45g Cuk: 0,23g Ca: 28,62mg	tej <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom, csirkemell sonka <sup>6</sup> , margarin  E: 359,48kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 41,86g Só: 2,70g  Zsír: 9,90g Feh.: 25,26g Cuk: 11,40g Ca: 263,38mg	Tojásrántotta zöldhagymával <sup>3</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 237,20kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 34,02g Só: 0,80g  Zsír: 6,46g Feh.: 10,53g Cuk: 5,42g Ca: 100,17mg
<b>Tízórai</b>	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	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
<b>Ebéd</b>	Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertés apró <sup>1</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 399,74kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 42,89g Só: 1,27g  Zsír: 15,21g Feh.: 21,30g Cuk: 12,88g Ca: 177,61mg		Gulyásleves csipetkével, sertésbő <sup>1,3</sup> , Almás rétes házi <sup>1,3,7</sup>  E: 212,27kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 28,44g Só: 0,14g  Zsír: 6,23g Feh.: 9,73g Cuk: 5,25g Ca: 31,84mg	Csirkepaprikás <sup>7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 318,89kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 40,35g Só: 1,05g  Zsír: 15,21g Feh.: 14,85g Cuk: 1,34g Ca: 43,64mg	Majorannás sertéstokány <sup>1</sup> , Galuska <sup>1,3</sup>  E: 280,20kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 30,59g Só: 1,01g  Zsír: 9,55g Feh.: 15,70g Cuk: 0,90g Ca: 22,65mg
<b>Uzsonna</b>	kakaós csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 216,92kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g  Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g Cuk: g Ca: mg		Tojás karika <sup>3</sup> , kígyó uborka, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 231,48kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 43,25g Só: 1,66g  Zsír: 1,96g Feh.: 9,85g Cuk: 1,41g Ca: 31,80mg	szeletelt sajt <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , margarin  E: 165,85kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 14,70g Só: 0,88g  Zsír: 8,42g Feh.: 7,63g Cuk: 0,34g Ca: 165,27mg	joghurt natur poharas kicsi <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 290,90kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 55,64g Só: 1,37g  Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g Cuk: 4,14g Ca: 130,88mg
Energia:	900,94kcal	kcal	787,05kcal	886,85kcal	849,70kcal
Zsír:	27,32g	g	15,63g	33,96g	18,77g
Telített zsírsav:	5,54g	g	3,82g	8,48g	2,64g
Fehérje:	32,76g	g	30,84g	48,44g	37,85g
Szénhidrát:	130,23g	g	128,40g	104,83g	128,75g
Cukrok:	33,08g	g	20,89g	20,99g	18,96g
Só:	1,80g	g	3,05g	4,64g	3,19g
Ca:	208,51mg	mg	113,26mg	498,89mg	297,51mg

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!