

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej <sub>7</sub> , toast kenyér <sub>1,6,7</sub>  E: 352,16kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 53,36g Só: 0,88g  Zsír: 7,54g Feh.: 15,26g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 297,97kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,22g Só: 1,15g  Zsír: 8,13g Feh.: 15,79g H.Cuk: 1,00g Ca: 227,45mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, Tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 274,80kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,22g Só: 1,01g  Zsír: 7,78g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 232,16mg	Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, snidlinges vajkrém <sub>7</sub>  E: 346,39kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 44,54g Só: 0,66g  Zsír: 13,77g Feh.: 8,15g H.Cuk: 16,33g Ca: 123,86mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 326,65kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 31,87g Só: 1,32g  Zsír: 14,42g Feh.: 14,37g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
<b>Ebéd</b>	Olasz paradicsomleves <sub>1,7</sub> , Csirkepaprikás <sub>7</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 517,14kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 60,33g Só: 0,16g  Zsír: 26,54g Feh.: 22,65g H.Cuk: 4,00g Ca: 89,21mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával <sub>1,3,7</sub> , Bolognai rakott tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 527,50kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 51,03g Só: 1,24g  Zsír: 27,17g Feh.: 20,02g H.Cuk: g Ca: 113,04mg	Csontleves <sub>9</sub> , Sertés apró <sub>1</sub> , Lencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 647,46kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 71,98g Só: 1,73g  Zsír: 20,34g Feh.: 41,08g H.Cuk: 1,00g Ca: 138,13mg	Zöldborsópüregleves <sub>1</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Bácskai rizeshús, savanyúság  E: 495,84kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 54,23g Só: 1,04g  Zsír: 20,33g Feh.: 22,21g H.Cuk: g Ca: 57,37mg	Sertésraguleves tárkonyos <sub>7,9</sub> , Szilvás derelye <sub>1,3,7</sub> , Porcukor szórat, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 508,34kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 84,71g Só: 1,69g  Zsír: 9,23g Feh.: 20,11g H.Cuk: 6,00g Ca: 30,35mg
<b>Uzsonna</b>	Csicseriborsókrém, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 175,49kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 26,35g Só: 0,85g  Zsír: 5,78g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 12,04mg	Tonhalkrém <sub>4,10</sub> , zöldség, zsemle <sub>1,3,7</sub>  E: 204,23kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 30,80g Só: 0,03g  Zsír: 4,73g Feh.: 7,39g H.Cuk: g Ca: 5,11mg	zöldség, kifli <sub>1,3</sub> , natúr sajtkrém <sub>7</sub> , tökmag  E: 258,35kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 21,84g Só: 0,35g  Zsír: 14,89g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 47,73mg	Főtt tojás <sub>3</sub> , Margarin, zsemle <sub>1,3,7</sub> , zöldség  E: 233,63kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 30,68g Só: 0,12g  Zsír: 7,51g Feh.: 10,26g H.Cuk: g Ca: 11,08mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 235,25kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 30,92g Só: 1,23g  Zsír: 7,39g Feh.: 10,79g H.Cuk: 9,75g Ca: 217,95mg
Energia:	1 044,80kcal	1 029,69kcal	1 180,60kcal	1 075,86kcal	1 070,23kcal
Zsír:	39,87g	40,03g	43,01g	41,61g	31,04g
Telített zsírsav:	6,78g	7,33g	12,19g	4,58g	10,13g
Fehérje:	43,72g	43,19g	63,18g	40,62g	45,27g
Szénhidrát:	140,04g	119,09g	127,04g	129,45g	147,49g
Hozzáadott cukor:	10,51g	1,00g	1,00g	16,33g	15,75g
Só:	1,89g	2,43g	3,09g	1,82g	4,25g
Ca:	332,40mg	345,59mg	418,02mg	192,31mg	479,64mg

**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