

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	Vaj ₇ , Méz, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 396,05kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 52,42g Só: 0,84g Zsír: 12,24g Feh.: 16,96g H.Cuk: g Ca: 287,50mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 348,45kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 39,98g Só: 1,17g Zsír: 11,21g Feh.: 18,17g H.Cuk: g Ca: 307,56mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 354,30kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 40,82g Só: 1,32g Zsír: 10,79g Feh.: 19,73g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 389,70kcal Tel.zsír.: 7,56g CH: 39,04g Só: 1,17g Zsír: 15,99g Feh.: 18,61g H.Cuk: g Ca: 405,95mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 221,88kcal Tel.zsír.: g CH: 27,00g Só: 0,78g Zsír: 8,48g Feh.: 5,07g H.Cuk: g Ca: 3,15mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Túrós csusza _{1,7} E: 625,79kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 64,36g Só: 0,72g Zsír: 25,73g Feh.: 32,43g H.Cuk: g Ca: 105,52mg	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , kenyérkocka _{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sült bécsi virsli E: 810,85kcal Tel.zsír.: 11,18g CH: 76,21g Só: 2,98g Zsír: 36,63g Feh.: 42,61g H.Cuk: 1,87g Ca: 139,72mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3,9} , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 644,69kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 84,21g Só: 1,53g Zsír: 19,06g Feh.: 30,95g H.Cuk: 12,99g Ca: 119,04mg	Almaleves _{1,7} , Temesvári sertéstokány _{1,7} , Párolt rizs E: 475,84kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 68,04g Só: 1,07g Zsír: 17,58g Feh.: 8,63g H.Cuk: 7,99g Ca: 84,04mg	Raguleves _{1,9} , Darafelfújt _{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ₁ E: 654,89kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 94,89g Só: 0,66g Zsír: 16,15g Feh.: 31,82g H.Cuk: 27,62g Ca: 261,58mg
Uzsonna	vajas nagy kifli, Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 104,60kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 0,18g Só: 0,14g Zsír: 9,05g Feh.: 5,02g H.Cuk: g Ca: 11,40mg	Kifli _{1,3} , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 193,60kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 23,20g Só: 0,87g Zsír: 7,98g Feh.: 4,86g H.Cuk: g Ca: 38,04mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 203,00kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 27,12g Só: 0,84g Zsír: 5,66g Feh.: 7,14g H.Cuk: g Ca: 26,85mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 208,87kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 30,69g Só: 1,08g Zsír: 6,87g Feh.: 6,59g H.Cuk: g Ca: 12,40mg	Sós percc ₁ , gyümölcs joghurt ₇ E: 406,38kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,97g Só: 1,73g Zsír: 10,88g Feh.: 21,13g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg
Energia:	1 126,45kcal	1 352,89kcal	1 201,98kcal	1 074,41kcal	1 283,15kcal
Zsír:	47,01g	55,82g	35,50g	40,44g	35,50g
Telített zsírsav:	14,51g	20,02g	9,14g	12,38g	5,23g
Fehérje:	54,41g	65,64g	57,82g	33,84g	58,01g
Szénhidrát:	116,96g	139,39g	152,15g	137,77g	179,86g
Hozzáadott cukor:	g	1,87g	12,99g	7,99g	37,37g
Só:	1,70g	5,02g	3,69g	3,33g	3,17g
Ca:	404,42mg	485,32mg	437,13mg	502,39mg	417,13mg

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