

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 402,65kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 57,96g Só: 0,90g Zsír: 10,32g Feh.: 16,97g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér ₁ E: 352,28kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 41,48g Só: 1,17g Zsír: 11,21g Feh.: 18,17g H.Cuk: 1,50g Ca: 307,57mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 330,40kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 36,58g Só: 1,19g Zsír: 10,70g Feh.: 18,97g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, snidlinges vajkrém ₇ E: 406,90kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 52,63g Só: 0,67g Zsír: 15,31g Feh.: 11,66g H.Cuk: 19,10g Ca: 241,14mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 395,20kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 34,54g Só: 1,55g Zsír: 19,50g Feh.: 17,33g H.Cuk: g Ca: 289,55mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Csirkepaprikás ₇ , Párolt bulgur ₁ E: 632,88kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 73,16g Só: 0,23g Zsír: 32,75g Feh.: 26,92g H.Cuk: 5,99g Ca: 111,96mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával _{1,3,7} , Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 648,39kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 62,25g Só: 1,50g Zsír: 33,65g Feh.: 24,47g H.Cuk: g Ca: 142,45mg	Csontleves ₉ , Sertés apró ₁ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , tk kenyér ₁ E: 812,34kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 92,28g Só: 2,02g Zsír: 24,59g Feh.: 51,97g H.Cuk: 1,50g Ca: 181,83mg	Zöldborsópüregleves ₁ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Bácskai rizeshús, savanyúság E: 642,26kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 70,61g Só: 1,32g Zsír: 26,12g Feh.: 28,96g H.Cuk: g Ca: 73,25mg	Sertésraguleves tárkonyos _{7,9} , Szilvás derelye _{1,3,7} , Porcukor szórat, tk kenyér ₁ E: 603,63kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 100,98g Só: 1,97g Zsír: 11,31g Feh.: 22,91g H.Cuk: 7,00g Ca: 36,21mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 184,98kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 26,45g Só: 0,95g Zsír: 6,78g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: 12,40mg	Tonhalkrém _{4,10} , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 213,30kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 30,94g Só: 0,05g Zsír: 5,50g Feh.: 7,78g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	zöldség, kifli _{1,3} , natúr sajtkrém ₇ , 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 ₃ , Margarin, zsemle _{1,3,7} , zöldség E: 251,98kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 30,69g Só: 0,14g Zsír: 9,53g Feh.: 10,26g H.Cuk: g Ca: 11,40mg	Sajtos kifli _{1,3} , gyümölcs joghurt ₇ 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:	1 220,51kcal	1 213,97kcal	1 401,08kcal	1 301,14kcal	1 234,08kcal
Zsír:	49,84g	50,36g	50,17g	50,96g	38,20g
Telített zsírsav:	8,81g	9,72g	13,84g	6,53g	12,25g
Fehérje:	49,73g	50,42g	78,00g	50,88g	51,03g
Szénhidrát:	157,57g	134,67g	150,70g	153,92g	166,44g
Hozzáadott cukor:	14,14g	1,50g	1,50g	19,10g	16,75g
Só:	2,08g	2,72g	3,57g	2,13g	4,75g
Ca:	413,46mg	456,97mg	520,80mg	325,78mg	543,72mg

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