

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 286,85kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,61g Só: 0,70g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g H.Cuk: g Ca: 391,80mg	magyaros vajkrém ₇ , zöldség, tökmag, tk kenyér ₁ E: 269,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,88g Só: 0,52g Zsír: 17,21g Feh.: 7,06g H.Cuk: g Ca: 6,65mg	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 301,80kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 33,58g Só: 1,00g Zsír: 11,68g Feh.: 12,44g H.Cuk: g Ca: 231,95mg	Sertésmájás ₆ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 293,04kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 50,96g Só: 0,67g Zsír: 3,67g Feh.: 11,07g H.Cuk: 19,10g Ca: 241,16mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapros-tejfölös) _{1,7} , Sólet füstöl tarjával ₁ , tk kenyér ₁ E: 575,31kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 82,02g Só: 2,93g Zsír: 15,52g Feh.: 24,64g H.Cuk: g Ca: 98,75mg	BrokkolikréMLEVES árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepörkölt, Galuska _{1,3} E: 704,15kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 75,39g Só: 2,29g Zsír: 28,60g Feh.: 34,57g H.Cuk: g Ca: 113,55mg	Tojásleves, csurgatott _{1,3} , kenyérkocka _{1,3,7} , Kínai csirke ₆ , Párolt rizs E: 564,35kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 68,01g Só: 1,10g Zsír: 26,18g Feh.: 23,76g H.Cuk: 3,86g Ca: 81,54mg	Zöldségleves csigatésztával _{1,3,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₆ , Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csemege uborka E: 626,85kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 88,37g Só: 3,23g Zsír: 19,85g Feh.: 21,12g H.Cuk: g Ca: 92,02mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 244,55kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 21,55g Só: 1,04g Zsír: 12,15g Feh.: 9,35g H.Cuk: g Ca: 120,95mg	Körözött ₇ , zöldség, kifli _{1,3} E: 178,15kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 22,74g Só: 0,06g Zsír: 5,89g Feh.: 6,28g H.Cuk: g Ca: 26,85mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 250,23kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 32,64g Só: 0,54g Zsír: 6,98g Feh.: 11,91g H.Cuk: g Ca: 6,24mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 361,82kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 58,31g Só: 0,39g Zsír: 6,83g Feh.: 15,05g H.Cuk: 17,98g Ca: 84,44mg
Energia:	1 106,71kcal	1 151,30kcal	1 116,38kcal	1 281,72kcal
Zsír:	35,34g	51,70g	44,84g	30,35g
Telített zsírsav:	13,62g	6,89g	9,54g	7,02g
Fehérje:	44,33g	47,92g	48,11g	47,23g
Szénhidrát:	147,18g	117,02g	134,23g	197,65g
Hozzáadott cukor:	g	g	3,86g	37,09g
Só:	4,67g	2,88g	2,65g	4,28g
Ca:	611,51mg	147,05mg	319,74mg	417,62mg

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