

Étkezés	2026.04.06 Hétfő	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Reggeli		csokoládés gabonagolyó hügli ^{1,6} , tej ⁷ E: 286,45kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 47,90g Só: 0,15g Zsír: 6,35g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 180,00mg	Margarin, Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 289,23kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 30,96g Só: 1,31g Zsír: 11,00g Feh.: 12,88g H.Cuk: 5,00g Ca: 180,39mg	Pulykamell sonka, Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 269,90kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 34,24g Só: 1,02g Zsír: 7,33g Feh.: 13,06g H.Cuk: g Ca: 194,72mg	vajkrém ⁷ , zöldség, tökmag, tk kenyér ¹ E: 254,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 21,96g Só: 0,66g Zsír: 13,60g Feh.: 7,69g H.Cuk: g Ca: 9,15mg
Tízórai		Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
Ebéd		Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 355,29kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 35,16g Só: 0,83g Zsír: 12,26g Feh.: 24,74g H.Cuk: g Ca: 40,43mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Tonhalas penne ^{1,4,7} E: 448,34kcal Tel.zsír.: 8,51g CH: 43,03g Só: 0,57g Zsír: 22,53g Feh.: 17,73g H.Cuk: g Ca: 158,14mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , tk kenyér ¹ E: 336,03kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 34,63g Só: 0,78g Zsír: 12,72g Feh.: 18,35g H.Cuk: g Ca: 60,47mg	Meggyleves ^{1,7} , Burgonyapüré ⁷ , Csirke apró, Uborkasaláta E: 352,47kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 44,89g Só: 0,19g Zsír: 10,30g Feh.: 18,90g H.Cuk: 7,99g Ca: 96,58mg
Uzsonna		Margarin, zöldség, párizsi ⁶ , zsemle ^{1,3,7} E: 264,33kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 30,60g Só: 0,76g Zsír: 9,79g Feh.: 10,00g H.Cuk: g Ca: 9,92mg	Sertésmájás ⁶ , zöldség, sajttal szórt kifli ^{1,6,7,8,11,14} E: 12,01kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 0,37g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,16g H.Cuk: g Ca: 0,02mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 187,60kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 25,80g Só: 0,88g Zsír: 4,75g Feh.: 7,93g H.Cuk: g Ca: 9,75mg	Sajtos kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ , zöldség E: 115,44kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 12,70g Só: 0,60g Zsír: 3,42g Feh.: 6,07g H.Cuk: g Ca: 117,20mg
Energia:	kcal	937,39kcal	797,27kcal	824,84kcal	765,01kcal
Zsír:	g	28,76g	33,92g	25,15g	27,59g
Telített zsírsav:	g	6,75g	14,53g	5,91g	8,36g
Fehérje:	g	43,35g	31,13g	39,71g	33,29g
Szénhidrát:	g	119,96g	85,16g	100,97g	88,36g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,00g	g	7,99g
Só:	g	1,74g	1,89g	2,70g	1,45g
Ca:	mg	239,79mg	352,68mg	274,39mg	243,62mg

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