

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Reggeli	Vaj ₇ , Méz, toast kenyér _{1,6,7} , tej ₇ E: 359,05kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 49,75g Só: 0,84g Zsír: 10,09g Feh.: 15,24g H.Cuk: g Ca: 241,25mg	Pulykamell sonka, Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , tej ₇ E: 278,35kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 32,65g Só: 0,89g Zsír: 8,64g Feh.: 14,00g H.Cuk: g Ca: 254,72mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 290,95kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 36,75g Só: 0,96g Zsír: 8,31g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 242,08mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ , tej ₇ E: 322,20kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 33,72g Só: 1,14g Zsír: 12,39g Feh.: 15,20g H.Cuk: g Ca: 300,32mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 218,21kcal Tel.zsír.: g CH: 26,72g Só: 0,78g Zsír: 8,40g Feh.: 5,02g H.Cuk: g Ca: 1,47mg
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	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	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	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Túrós csusza _{1,7} E: 395,39kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 41,10g Só: 0,47g Zsír: 15,55g Feh.: 21,63g H.Cuk: g Ca: 64,44mg	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , kenyéRKOCKA _{1,3,7} , SÁRGABORSÓ FŐZELÉK ₁ , Sült bécsi virsli E: 509,74kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 50,16g Só: 1,80g Zsír: 21,47g Feh.: 28,12g H.Cuk: 0,47g Ca: 83,87mg	Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 261,31kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 34,92g Só: 0,19g Zsír: 6,37g Feh.: 14,38g H.Cuk: 6,99g Ca: 45,34mg	Temesvári sertéstokány _{1,7} , Párolt rizs E: 237,33kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 35,14g Só: 0,52g Zsír: 8,15g Feh.: 4,61g H.Cuk: g Ca: 32,21mg	Raguleves _{1,9} , Darafelfújt _{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ₁ E: 434,39kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 65,40g Só: 0,48g Zsír: 9,53g Feh.: 21,33g H.Cuk: 19,63g Ca: 151,74mg
Uzsonna	vajas nagy kifli, Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 67,90kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 0,16g Só: 0,11g Zsír: 5,00g Feh.: 5,02g H.Cuk: g Ca: 10,76mg	Kifli _{1,3} , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 155,80kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 23,00g Só: 0,75g Zsír: 4,13g Feh.: 4,31g H.Cuk: g Ca: 23,24mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 171,90kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 26,26g Só: 0,81g Zsír: 3,12g Feh.: 6,09g H.Cuk: g Ca: 12,56mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 189,91kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 30,50g Só: 0,89g Zsír: 4,87g Feh.: 6,56g H.Cuk: g Ca: 11,84mg	Sós percc ₁ , gyümölcs joghurt ₇ E: 247,82kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 32,83g Só: 1,05g Zsír: 7,66g Feh.: 12,74g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg
Energia:	853,66kcal	991,58kcal	761,42kcal	780,76kcal	942,62kcal
Zsír:	30,99g	34,50g	17,97g	25,77g	25,86g
Telített zsírsav:	9,86g	12,80g	5,66g	8,47g	3,94g
Fehérje:	42,24g	46,80g	34,60g	26,74g	39,72g
Szénhidrát:	97,31g	116,61g	105,57g	105,66g	133,77g
Hozzáadott cukor:	g	0,47g	6,99g	g	29,38g
Só:	1,42g	3,44g	1,97g	2,55g	2,31g
Ca:	325,91mg	375,96mg	339,39mg	353,82mg	326,31mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!