

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , tej ⁷ E: 243,61kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 42,52g Só: 0,86g Zsír: 3,08g Feh.: 9,12g H.Cuk: 5,43g Ca: 26,42mg	Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér ¹ E: 262,67kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 33,57g Só: 1,13g Zsír: 6,77g Feh.: 13,74g H.Cuk: 0,50g Ca: 165,93mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 158,51kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 22,97g Só: 0,83g Zsír: 3,18g Feh.: 6,70g H.Cuk: g Ca: 26,08mg	Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ , snidlinges vajkrém ⁷ E: 298,34kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 30,26g Só: 0,53g Zsír: 13,84g Feh.: 10,48g H.Cuk: 1,56g Ca: 246,52mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ , trappista sajt ⁷ E: 257,11kcal Tel.zsír.: 6,31g CH: 22,75g Só: 1,18g Zsír: 11,47g Feh.: 12,79g H.Cuk: g Ca: 204,32mg
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	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	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	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
Ebéd	Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 331,57kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 40,06g Só: 0,09g Zsír: 16,71g Feh.: 16,76g H.Cuk: g Ca: 45,89mg	Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 345,91kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 31,92g Só: 0,72g Zsír: 18,16g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 76,29mg	Sertés apró ¹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ E: 493,52kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 54,94g Só: 0,70g Zsír: 15,27g Feh.: 31,65g H.Cuk: 0,50g Ca: 71,40mg	Zöldborsópüreg ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Bácskai rizeshús, savanyúság E: 398,33kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 45,85g Só: 0,68g Zsír: 15,56g Feh.: 17,35g H.Cuk: g Ca: 45,82mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 325,76kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 51,40g Só: 0,82g Zsír: 6,79g Feh.: 14,24g H.Cuk: 5,00g Ca: 25,21mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 166,01kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 26,26g Só: 0,76g Zsír: 4,78g Feh.: 5,80g H.Cuk: g Ca: 11,84mg	Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 195,16kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 30,67g Só: 0,02g Zsír: 3,96g Feh.: 6,99g H.Cuk: g Ca: 3,42mg	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: 215,28kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 30,67g Só: 0,11g Zsír: 5,48g Feh.: 10,25g H.Cuk: g Ca: 10,76mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 162,25kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 19,30g Só: 0,80g Zsír: 5,92g Feh.: 7,57g H.Cuk: 9,75g Ca: 185,18mg
Energia:	772,51kcal	851,43kcal	952,59kcal	943,27kcal	782,38kcal
Zsír:	24,93g	29,15g	33,61g	35,24g	24,36g
Telített zsírsav:	3,14g	4,90g	9,60g	5,78g	9,85g
Fehérje:	32,05g	35,25g	46,04g	38,44g	35,14g
Szénhidrát:	115,14g	106,96g	108,57g	113,08g	101,10g
Hozzáadott cukor:	5,43g	0,50g	0,50g	1,56g	14,75g
Só:	1,72g	1,88g	1,89g	1,33g	2,80g
Ca:	93,60mg	259,76mg	165,91mg	312,55mg	454,13mg

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