

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	Vaj ₇ , Méz, tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 459,10kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 57,45g Só: 0,96g Zsír: 16,31g Feh.: 18,18g H.Cuk: g Ca: 288,75mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 356,15kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 36,17g Só: 1,17g Zsír: 13,42g Feh.: 19,12g H.Cuk: g Ca: 315,08mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 385,65kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 41,53g Só: 1,51g Zsír: 12,95g Feh.: 21,96g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 408,05kcal Tel.zsír.: 8,21g CH: 39,05g Só: 1,19g Zsír: 18,01g Feh.: 18,62g H.Cuk: g Ca: 406,27mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 223,26kcal Tel.zsír.: g CH: 27,10g Só: 0,78g Zsír: 8,50g Feh.: 5,09g H.Cuk: g Ca: 3,78mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Túrós csusza _{1,7} E: 730,85kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 75,19g Só: 0,92g Zsír: 30,25g Feh.: 37,38g H.Cuk: g Ca: 120,78mg	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , kenyérkocka _{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sült bécsi virsli E: 909,12kcal Tel.zsír.: 12,37g CH: 85,56g Só: 3,25g Zsír: 41,41g Feh.: 46,86g H.Cuk: 2,34g Ca: 155,59mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3,9} , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 754,54kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 99,20g Só: 2,14g Zsír: 22,29g Feh.: 35,62g H.Cuk: 14,99g Ca: 176,92mg	Almaleves _{1,7} , Temesvári sertéstokány _{1,7} , Párolt rizs E: 545,10kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 76,82g Só: 1,28g Zsír: 20,72g Feh.: 9,73g H.Cuk: 9,99g Ca: 94,66mg	Raguleves _{1,9} , Darafelfújt _{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ₁ E: 749,44kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 107,57g Só: 0,73g Zsír: 18,92g Feh.: 36,45g H.Cuk: 29,62g Ca: 293,79mg
Uzsonna	vajas nagy kifli, Margarin, Főtt tojás ₃ , zöldség E: 122,95kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 0,19g Só: 0,16g Zsír: 11,07g Feh.: 5,03g H.Cuk: g Ca: 11,72mg	Kifli _{1,3} , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 265,00kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 45,80g Só: 1,38g Zsír: 4,41g Feh.: 8,07g H.Cuk: g Ca: 31,68mg	Körözött ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 213,44kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 27,47g Só: 0,85g Zsír: 6,31g Feh.: 7,90g H.Cuk: g Ca: 33,35mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ₁ , zöldség E: 234,36kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 33,22g Só: 1,18g Zsír: 9,04g Feh.: 7,60g H.Cuk: g Ca: 18,26mg	Sós percc ₁ , gyümölcs joghurt ₇ E: 406,38kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,97g Só: 1,73g Zsír: 10,88g Feh.: 21,13g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg
Energia:	1 312,90kcal	1 530,26kcal	1 353,63kcal	1 187,51kcal	1 379,08kcal
Zsír:	57,63g	59,24g	41,55g	47,77g	38,29g
Telített zsírsav:	17,99g	19,66g	10,69g	13,86g	5,64g
Fehérje:	60,58g	74,04g	65,47g	35,94g	62,67g
Szénhidrát:	132,83g	167,53g	168,20g	149,09g	192,64g
Hozzáadott cukor:	g	2,34g	14,99g	9,99g	39,37g
Só:	2,04g	5,80g	4,50g	3,65g	3,25g
Ca:	421,25mg	502,35mg	503,59mg	519,20mg	449,97mg

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