

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej <sub>7</sub> , toast kenyér <sub>1,6,7</sub>  E: 428,89kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 59,90g Só: 0,91g  Zsír: 12,34g Feh.: 16,99g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , zöldség, pulykamell sonka, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 387,19kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 43,58g Só: 1,18g  Zsír: 13,68g Feh.: 19,20g H.Cuk: 2,00g Ca: 342,09mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, Tej <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 361,75kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 37,29g Só: 1,38g  Zsír: 12,86g Feh.: 21,20g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, snidlinges vajkrém <sub>7</sub>  E: 338,05kcal Tel.zsír.: 0,32g CH: 47,14g Só: 0,67g  Zsír: 12,73g Feh.: 5,82g H.Cuk: 22,88g Ca: 44,91mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 439,50kcal Tel.zsír.: 9,06g CH: 34,57g Só: 1,78g  Zsír: 23,83g Feh.: 18,59g H.Cuk: g Ca: 290,77mg
<b>Ebéd</b>	Olasz paradicsomleves <sub>1,7</sub> , Csirkepaprikás <sub>7</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 744,55kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 85,24g Só: 0,26g  Zsír: 38,94g Feh.: 31,61g H.Cuk: 7,99g Ca: 133,46mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával <sub>1,3,7</sub> , Bolognai rakott tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 767,75kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 73,19g Só: 1,86g  Zsír: 40,12g Feh.: 28,84g H.Cuk: g Ca: 171,85mg	Csontleves <sub>9</sub> , Sertés apró <sub>1</sub> , Lencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 910,84kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 101,87g Só: 2,58g  Zsír: 28,50g Feh.: 57,82g H.Cuk: 1,80g Ca: 204,90mg	Zöldborsópüregleves <sub>1</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Bácskai rizeshús, savanyúság  E: 758,80kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 82,85g Só: 1,90g  Zsír: 31,14g Feh.: 34,19g H.Cuk: g Ca: 87,31mg	Sertésraguleves tárkonyos <sub>7,9</sub> , Szilvás derelye <sub>1,3,7</sub> , Porcukor szórat, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 695,09kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 116,40g Só: 2,55g  Zsír: 13,38g Feh.: 25,63g H.Cuk: 8,00g Ca: 41,76mg
<b>Uzsonna</b>	Csicseriborsókrém, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 210,47kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 28,98g Só: 1,05g  Zsír: 8,95g Feh.: 6,84g H.Cuk: g Ca: 18,26mg	Tonhalkrém <sub>4,10</sub> , zöldség, zsemle <sub>1,3,7</sub>  E: 218,27kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 31,03g Só: 0,05g  Zsír: 5,92g Feh.: 7,99g H.Cuk: g Ca: 7,96mg	zöldség, kifli <sub>1,3</sub> , natúr sajtkrém <sub>7</sub> , 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 <sub>3</sub> , Margarin, zsemle <sub>1,3,7</sub> , zöldség  E: 270,33kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 30,70g Só: 0,16g  Zsír: 11,56g Feh.: 10,27g H.Cuk: g Ca: 11,72mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 381,25kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 54,15g Só: 2,10g  Zsír: 10,35g Feh.: 17,22g H.Cuk: 9,75g Ca: 283,50mg
Energia:	1 383,90kcal	1 373,20kcal	1 530,94kcal	1 367,19kcal	1 515,84kcal
Zsír:	60,23g	59,72g	56,25g	55,42g	47,55g
Telített zsírsav:	10,42g	11,74g	14,96g	6,21g	15,65g
Fehérje:	55,43g	56,03g	86,06g	50,28g	61,44g
Szénhidrát:	174,12g	147,79g	161,00g	160,68g	205,11g
Hozzáadott cukor:	17,77g	2,00g	1,80g	22,88g	17,75g
Só:	2,23g	3,10g	4,31g	2,72g	6,43g
Ca:	441,77mg	521,91mg	545,95mg	143,94mg	616,04mg

**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