

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub> E: 328,25kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,88g Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , magyaros vajkrém <sub>7</sub> , zöldség, tökmag E: 334,10kcal Tel.zsír.: g CH: 31,60g Só: 0,91g Zsír: 17,48g Feh.: 9,34g H.Cuk: g Ca: 6,65mg	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , zöldség, tej <sub>7</sub> , trappista sajt <sub>7</sub> E: 379,05kcal Tel.zsír.: 7,40g CH: 37,99g Só: 1,32g Zsír: 16,60g Feh.: 15,98g H.Cuk: g Ca: 292,27mg	Sertésmájás <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 224,25kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 45,48g Só: 0,68g Zsír: 1,09g Feh.: 5,23g H.Cuk: 22,88g Ca: 44,94mg
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves (kapros-tejfölös) <sub>1,7</sub> , Sólet füstöl tarjával <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> E: 681,63kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 96,05g Só: 3,66g Zsír: 18,65g Feh.: 29,77g H.Cuk: g Ca: 117,23mg	BrokkolikréMLEVES árpagyönggyel <sub>1,3,7</sub> , Csirkepörkölt, Galuska <sub>1,3</sub> E: 830,24kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 89,79g Só: 3,03g Zsír: 33,55g Feh.: 40,09g H.Cuk: g Ca: 131,90mg	Tojásleves, csurgatott <sub>1,3</sub> , kenyérkocka <sub>1,3,7</sub> , Kínai csirke <sub>6</sub> , Párolt rizs E: 666,45kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 77,52g Só: 1,43g Zsír: 32,20g Feh.: 28,83g H.Cuk: 5,07g Ca: 98,05mg	Zöldségleves csigatésztával <sub>1,3,9</sub> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sub>6</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Csemege uborka E: 695,18kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 97,48g Só: 3,60g Zsír: 22,35g Feh.: 23,31g H.Cuk: g Ca: 147,16mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , zöldség, trappista sajt <sub>7</sub> E: 306,30kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 30,04g Só: 1,32g Zsír: 14,35g Feh.: 10,88g H.Cuk: g Ca: 121,27mg	Körözött <sub>7</sub> , zöldség, kifli <sub>1,3</sub> E: 188,59kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 23,09g Só: 0,07g Zsír: 6,53g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 33,35mg	Margarin, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , zöldség, zsemle <sub>1,3,7</sub> E: 281,58kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 33,35g Só: 0,73g Zsír: 9,15g Feh.: 14,13g H.Cuk: g Ca: 8,32mg	Túrós batyu <sub>1,3,7</sub> E: 425,83kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 68,09g Só: 0,51g Zsír: 8,27g Feh.: 17,73g H.Cuk: 19,98g Ca: 95,42mg
Energia:	1 316,18kcal	1 352,93kcal	1 327,07kcal	1 345,26kcal
Zsír:	41,65g	57,56g	57,95g	31,70g
Telített zsírsav:	15,55g	7,98g	13,25g	6,31g
Fehérje:	51,44g	56,49g	58,94g	46,27g
Szénhidrát:	177,29g	144,48g	148,86g	211,05g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,07g	42,86g
Só:	5,85g	4,01g	3,48g	4,78g
Ca:	657,00mg	171,90mg	398,64mg	287,52mg

**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