

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub> E: 262,60kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 40,96g Só: 0,70g Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g H.Cuk: g Ca: 334,80mg	Gyümölcs tea, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, magyaros vajkrém <sub>7</sub> E: 256,30kcal Tel.zsír.: g CH: 27,41g Só: 0,78g Zsír: 12,35g Feh.: 5,26g H.Cuk: g Ca: 2,52mg	Margarin, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, trappista sajt <sub>7</sub> E: 285,10kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 25,94g Só: 1,32g Zsír: 13,02g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,64mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 348,35kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 36,11g Só: 1,45g Zsír: 14,51g Feh.: 15,13g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
<b>Ebéd</b>	Bécsi krémleves <sub>7,9</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Sertésragu jóasszony módra, Kuskusz E: 443,37kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 49,27g Só: 1,55g Zsír: 15,33g Feh.: 24,92g H.Cuk: g Ca: 80,97mg	Zöldborsóleves eperlevéllel <sub>1</sub> , Temesvári csirkeragu <sub>1,7</sub> , Párolt rizs E: 521,02kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 61,81g Só: 0,77g Zsír: 18,76g Feh.: 23,60g H.Cuk: g Ca: 79,03mg	Csurgatott tésztaleves <sub>1,3</sub> , Sült csirkecomb, Párolt bulgur <sub>1</sub> , Csemege uborka E: 485,82kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 60,88g Só: 1,41g Zsír: 15,35g Feh.: 28,96g H.Cuk: g Ca: 70,13mg	Frankfurti leves <sub>1,6,7</sub> , Grízes (darás) tészta <sub>1</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 572,16kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 90,23g Só: 1,19g Zsír: 14,50g Feh.: 18,30g H.Cuk: 13,86g Ca: 72,93mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Piritott magvak, Körözött <sub>7</sub> , zöldség E: 267,44kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 25,40g Só: 0,91g Zsír: 12,14g Feh.: 11,53g H.Cuk: g Ca: 94,43mg	Kifli <sub>1,3</sub> , Sertésmájás <sub>6</sub> , Vaj <sub>7</sub> , zöldség E: 154,93kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 22,84g Só: 0,64g Zsír: 4,33g Feh.: 3,81g H.Cuk: g Ca: 9,71mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Tonhalkrém <sub>4,10</sub> , zöldség E: 193,35kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,79g Só: 0,82g Zsír: 4,60g Feh.: 6,85g H.Cuk: g Ca: 15,66mg	Kifli <sub>1,3</sub> , kockasajt <sub>7</sub> E: 159,66kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 24,42g Só: 0,88g Zsír: 3,19g Feh.: 8,04g H.Cuk: g Ca: 135,07mg
Energia:	973,41kcal	932,26kcal	964,26kcal	1 080,17kcal
Zsír:	34,39g	35,43g	32,97g	32,19g
Telített zsírsav:	9,36g	4,45g	9,82g	10,26g
Fehérje:	45,09g	32,67g	48,69g	41,47g
Szénhidrát:	115,64g	112,06g	115,61g	150,76g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	13,86g
Só:	3,17g	2,19g	3,55g	3,52g
Ca:	510,20mg	91,26mg	266,42mg	439,33mg

**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