

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ⁷ , Kakaó ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 307,34kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 41,48g Só: 0,74g Zsír: 10,21g Feh.: 12,06g Cuk: 12,63g Ca: 264,55mg	Zöldáru paprika, Tojás karika ³ , tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 313,95kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 51,68g Só: 1,80g Zsír: 6,52g Feh.: 13,84g Cuk: 8,00g Ca: 204,60mg	Kalács, Gesztenyés tej ⁷ , teavaj ⁷ E: 313,98kcal Tel.zsír: 6,59g CH: 37,31g Só: 0,58g Zsír: 14,10g Feh.: 9,12g Cuk: 7,33g Ca: 156,96mg	Karamellás tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú, paradicsom, sonka bohémia E: 254,53kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 43,31g Só: 1,30g Zsír: 4,79g Feh.: 9,19g Cuk: 7,17g Ca: 150,08mg	kockasajt ⁷ , tej ⁷ , margarin csökkentett zsirtartalmú, retek, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 319,93kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 35,61g Só: 0,98g Zsír: 13,69g Feh.: 13,32g Cuk: 10,79g Ca: 261,24mg
Tízórai	banán E: 84,00kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , fasírt (csirke) sütőben sültve ^{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 362,31kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 48,28g Só: 1,23g Zsír: 10,29g Feh.: 23,70g Cuk: 6,63g Ca: 178,16mg	Paradicsomleves ^{1,9} , Csirkemájrizottó sajt nélkül, csemegeuborka E: 281,67kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 35,49g Só: 1,57g Zsír: 7,82g Feh.: 16,80g Cuk: 1,57g Ca: 41,30mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt, kenyér ^{1,3,7} E: 334,50kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 38,21g Só: 1,28g Zsír: 15,27g Feh.: 16,27g Cuk: 7,45g Ca: 165,83mg	Zöldséges sertés ragu, Bulgur köret ¹ E: 313,63kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 33,41g Só: 0,71g Zsír: 13,62g Feh.: 15,88g Cuk: 2,27g Ca: 38,15mg	Francia rakott burgonya túróval ^{3,7} , csemegeuborka E: 282,88kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 25,04g Só: 1,82g Zsír: 12,49g Feh.: 16,97g Cuk: 4,44g Ca: 157,19mg
Uzsonna	Tea, csirkemell sonka ⁶ , margarin csökkentett zsirtartalmú, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 145,15kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 22,49g Só: 0,94g Zsír: 3,00g Feh.: 6,88g Cuk: 0,01g Ca: 12,56mg	Zala felvágott ⁶ , Tea, margarin csökkentett zsirtartalmú, zsemle ^{1,3,7} , póréhagyma E: 235,23kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 34,89g Só: 1,42g Zsír: 6,84g Feh.: 8,27g Cuk: 1,27g Ca: 32,48mg	Párizsi ⁶ , Gyümölcs tea, kápia paprika, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 171,36kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 24,81g Só: 0,89g Zsír: 4,35g Feh.: 7,33g Cuk: 0,40g Ca: 22,67mg	Tea, csokis croissant ^{1,3,7} E: 254,60kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 26,37g Só: 0,38g Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g Cuk: 1,04g Ca: 40,57mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú, magvas rúd 54g E: 278,01kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 38,62g Só: 0,43g Zsír: 8,46g Feh.: 3,72g Cuk: 7,28g Ca: 123,19mg
Energia:	898,80kcal	855,70kcal	840,72kcal	847,60kcal	901,70kcal
Zsír:	23,58g	21,30g	33,97g	33,37g	34,88g
Telített zsírsav:	5,94g	6,22g	9,77g	7,48g	13,37g
Fehérje:	43,67g	39,26g	32,96g	29,03g	34,26g
Szénhidrát:	131,62g	127,16g	104,52g	108,20g	103,48g
Cukrok:	38,63g	15,95g	19,39g	15,58g	26,71g
Só:	2,96g	4,80g	2,76g	2,39g	3,25g
Ca:	460,06mg	304,66mg	351,75mg	255,09mg	547,91mg

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

A változás jogát fenntartjuk!