

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Reggeli</b>		Tea, zsemle <sup>1,3,7</sup> , kígyó uborka, margarin  E: 185,95kcal Tel.zsír.: g CH: 33,95g Só: 0,88g  Zsír: 3,30g Feh.: 4,94g Cuk: 0,34g Ca: 13,58mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 207,50kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 24,08g Só: 0,75g  Zsír: 7,89g Feh.: 9,79g Cuk: 0,44g Ca: 31,03mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup> , Tea  E: 271,13kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g  Zsír: 5,12g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	Karamellás tej <sup>7</sup> , tavaszi felvágott <sup>6</sup> , kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup> , paradicsom, margarin  E: 270,08kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 37,60g Só: 1,41g  Zsír: 8,37g Feh.: 10,71g Cuk: 7,32g Ca: 151,71mg
<b>Tízórai</b>		Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 6,30g Ca: 9,45mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 21,78g Ca: 5,40mg	cseresznye  E: 51,68kcal Tel.zsír.: g CH: 11,20g Só: 0,02g  Zsír: 0,24g Feh.: 0,64g Cuk: 11,20g Ca: 13,04mg	Kiwi  E: 54,81kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: 10,17g Ca: 34,20mg
<b>Ebéd</b>		Lencsefőzelék áttörve <sup>1,7,10</sup> , Csirkemájpörkölt, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 396,88kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 45,75g Só: 1,67g  Zsír: 10,73g Feh.: 28,99g Cuk: 7,15g Ca: 181,63mg	Rakott karfiol zabpehellyel <sup>1,7</sup>  E: 198,10kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 12,13g Só: 0,63g  Zsír: 10,50g Feh.: 12,97g Cuk: 11,54g Ca: 59,80mg	Sült csirkecombfilé, Burgonyapüré <sup>7</sup> , Uborkasaláta  E: 268,04kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 31,18g Só: 1,19g  Zsír: 12,57g Feh.: 13,30g Cuk: 6,43g Ca: 139,42mg	Tavaszi rizses hús, céklasaláta  E: 268,36kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 36,10g Só: 0,75g  Zsír: 6,28g Feh.: 14,73g Cuk: 4,78g Ca: 42,86mg
<b>Uzsonna</b>		sonkás felvágott, kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom, margarin  E: 166,76kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 24,89g Só: 2,05g  Zsír: 4,48g Feh.: 6,40g Cuk: 1,04g Ca: 9,20mg	szeletelt sajt <sup>7</sup> , rozsoskenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma, margarin  E: 313,28kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 23,66g Só: 1,56g  Zsír: 16,65g Feh.: 16,82g Cuk: 2,11g Ca: 428,84mg	Házi csirkemájkrém <sup>1,7</sup> , kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup> , savanyú káposzta  E: 170,99kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,56g Só: 1,21g  Zsír: 2,67g Feh.: 9,87g Cuk: 1,12g Ca: 31,01mg	joghurt <sup>7</sup> , kifli teljes kiörlésű  E: 218,50kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 36,69g Só: 0,76g  Zsír: 3,05g Feh.: 8,55g Cuk: 4,24g Ca: 114,00mg
Energia:	kcal	780,91kcal	813,38kcal	761,84kcal	811,75kcal
Zsír:	g	18,87g	35,12g	20,60g	18,23g
Telített zsírsav:	g	3,65g	11,68g	5,08g	3,18g
Fehérje:	g	40,69g	40,75g	32,53g	34,89g
Szénhidrát:	g	110,88g	81,66g	116,06g	120,55g
Cukrok:	g	14,83g	35,87g	27,76g	26,52g
Só:	g	4,62g	2,99g	2,71g	2,93g
Ca:	mg	213,86mg	525,06mg	393,26mg	342,77mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!