

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Reggeli	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 219,12kcal Zsír: 6,58g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,87g CH: 33,91g Cuk: 0,20g Só: 0,58g Ca: 18,02mg	tej, párizsi sajtos, sertés, kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 351,45kcal Zsír: 14,74g Tel.zsír.: 5,16g Feh.: 15,84g CH: 38,37g Cuk: 10,94g Só: 1,90g Ca: 342,76mg	Zöldáru paprika, Tea, teavaj ⁷ , kifli ^{1,3} E: 246,19kcal Zsír: 12,40g Tel.zsír.: 5,80g Feh.: 4,30g CH: 29,07g Cuk: 0,07g Só: 0,64g Ca: 17,02mg	kockasajt ⁷ , kígyó uborka, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 188,40kcal Zsír: 5,55g Tel.zsír.: 1,09g Feh.: 8,32g CH: 26,00g Cuk: 1,90g Só: 0,77g Ca: 111,41mg	
Tízórai	alma E: 24,36kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír.: g Feh.: 0,28g CH: 4,90g Cuk: 4,90g Só: 0,01g Ca: 7,35mg	banán E: 73,50kcal Zsír: 0,07g Tel.zsír.: g Feh.: 0,91g CH: 16,94g Cuk: 16,94g Só: 0,04g Ca: 4,20mg	narancs E: 41,40kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: g Feh.: 0,60g CH: 8,50g Cuk: 8,50g Só: 0,01g Ca: 43,80mg	kiwi E: 60,90kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: g Feh.: 1,00g CH: 11,30g Cuk: 11,30g Só: 0,01g Ca: 38,00mg	
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Fejtettbabfőzelék áttörve ^{1,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 429,70kcal Zsír: 12,75g Tel.zsír.: 2,23g Feh.: 25,61g CH: 51,76g Cuk: 7,32g Só: 1,76g Ca: 168,74mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 305,53kcal Zsír: 10,03g Tel.zsír.: 1,60g Feh.: 14,26g CH: 39,06g Cuk: 6,36g Só: 1,15g Ca: 134,47mg	Dubarry csirkemell ^{1,3,7} , Párolt mexikói zöldségköret fél adag, Párolt rizs E: 301,95kcal Zsír: 10,20g Tel.zsír.: 3,03g Feh.: 21,06g CH: 30,11g Cuk: 6,26g Só: 1,26g Ca: 120,11mg	Kertészleves ^{1,9} , Francia rakott burgonya túróval ^{3,7} , csemegeuborka E: 368,33kcal Zsír: 17,80g Tel.zsír.: 6,97g Feh.: 18,83g CH: 32,72g Cuk: 6,80g Só: 1,87g Ca: 219,39mg	
Uzsonna	paradicsom, sonkás felvágott, margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 249,62kcal Zsír: 7,18g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 15,34g CH: 30,66g Cuk: 3,92g Só: 2,54g Ca: 40,40mg	Sajtkrém házi ⁷ , póréhagyma, zsemle ^{1,3,7} E: 199,91kcal Zsír: 10,24g Tel.zsír.: 5,73g Feh.: 10,66g CH: 16,03g Cuk: 1,78g Só: 1,05g Ca: 263,12mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 188,66kcal Zsír: 6,82g Tel.zsír.: 1,70g Feh.: 7,60g CH: 24,00g Cuk: 0,63g Só: 0,63g Ca: 28,37mg	gyümölcs joghurt ⁷ , magvas rúd 54g E: 263,49kcal Zsír: 6,71g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 4,35g CH: 38,19g Cuk: 9,30g Só: 0,36g Ca: 152,40mg	
Energia:	922,80kcal	930,39kcal	778,21kcal	881,11kcal	kcal
Zsír:	26,80g	35,08g	29,62g	30,66g	g
Telített zsírsav:	4,04g	12,48g	10,53g	10,40g	g
Fehérje:	47,10g	41,67g	33,57g	32,50g	g
Szénhidrát:	121,23g	110,40g	91,67g	108,21g	g
Cukrok:	16,33g	36,02g	15,47g	29,30g	g
Só:	4,89g	4,13g	2,54g	3,02g	g
Ca:	234,52mg	744,55mg	209,30mg	521,20mg	mg

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!