

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, natúr sajtkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 214,14kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 32,65g Só: 1,18g Zsír: 6,39g Feh.: 6,21g Cuk: 0,30g Ca: 37,03mg	tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka, margarin E: 330,71kcal Tel.zsír: 5,86g CH: 29,32g Só: 1,71g Zsír: 16,50g Feh.: 15,78g Cuk: 11,96g Ca: 377,68mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 248,69kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 31,97g Só: 0,86g Zsír: 8,17g Feh.: 11,52g Cuk: 3,67g Ca: 45,23mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 329,60kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 39,67g Só: 1,03g Zsír: 14,00g Feh.: 10,80g Cuk: 10,65g Ca: 254,50mg	tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin, zala felvágott ⁶ E: 381,47kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 37,60g Só: 1,81g Zsír: 17,25g Feh.: 18,51g Cuk: 13,96g Ca: 274,36mg
Tízórai	banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	kiwi E: 42,63kcal Tel.zsír: g CH: 7,91g Só: 0,01g Zsír: 0,42g Feh.: 0,70g Cuk: 7,91g Ca: 26,60mg	sárgarépa E: 40,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 8,10g Só: 0,31g Zsír: 0,20g Feh.: 1,20g Cuk: 8,10g Ca: 46,00mg	narancs E: 41,40kcal Tel.zsír: g CH: 8,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: 8,50g Ca: 43,80mg	alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg
Ebéd	Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 393,28kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 48,84g Só: 1,29g Zsír: 11,48g Feh.: 22,20g Cuk: 7,90g Ca: 172,51mg	Kertészleves ^{1,9} , Tejszínes halfilé ^{1,4,7} , kukoricás bulgur ¹ E: 427,09kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 49,40g Só: 0,25g Zsír: 18,07g Feh.: 18,83g Cuk: 3,44g Ca: 110,67mg	Rakott cukkini (csirke, zabpelyh) ^{1,3,7} , túró rudi ^{5,7} E: 297,05kcal Tel.zsír: 6,11g CH: 27,81g Só: 0,52g Zsír: 17,10g Feh.: 12,47g Cuk: 15,59g Ca: 75,14mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült virsli, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 280,82kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 38,37g Só: 0,96g Zsír: 8,69g Feh.: 11,34g Cuk: 9,76g Ca: 176,74mg	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Káposztás kocka ¹ E: 354,94kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 49,30g Só: 0,66g Zsír: 9,11g Feh.: 18,10g Cuk: 13,89g Ca: 70,49mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 171,77kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 27,22g Só: 1,24g Zsír: 2,56g Feh.: 9,75g Cuk: 3,33g Ca: 65,90mg	kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108,46kcal Tel.zsír: g CH: 19,43g Só: g Zsír: 2,65g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg	fűszeres vajkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 186,50kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 26,45g Só: 1,00g Zsír: 6,50g Feh.: 5,28g Cuk: 0,30g Ca: 11,88mg	Körözött ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 245,87kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 32,39g Só: 1,32g Zsír: 7,07g Feh.: 12,75g Cuk: 6,20g Ca: 160,92mg	kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 143,85kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 19,08g Só: 0,68g Zsír: 4,58g Feh.: 6,23g Cuk: 7,68g Ca: 156,62mg
Energia:	884,19kcal	908,89kcal	772,44kcal	897,68kcal	915,06kcal
Zsír:	20,53g	37,64g	31,97g	29,96g	31,35g
Telített zsírsav:	6,82g	9,05g	10,74g	12,98g	10,12g
Fehérje:	39,46g	37,73g	30,46g	35,49g	43,24g
Szénhidrát:	132,91g	106,06g	94,34g	118,93g	112,98g
Cukrok:	35,72g	23,31g	27,66g	35,11g	42,54g
Só:	3,77g	1,97g	2,69g	3,32g	3,16g
Ca:	281,44mg	514,95mg	178,24mg	635,95mg	511,96mg

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

A változás jogát fenntartjuk!