

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	Zöldáru paprika, Tea, sajtos stangli <sup>1,3,7</sup> , margarin E: 196,38kcal Tel.zsír: g CH: 18,47g Só: 0,09g Zsír: 11,81g Feh.: 3,08g Cuk: g Ca: 4,83mg	tej <sup>7</sup> , natúr sajtkrém <sup>7</sup> , kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup> , paradicsom E: 324,32kcal Tel.zsír: 6,51g CH: 38,93g Só: 1,40g Zsír: 12,38g Feh.: 13,83g Cuk: 14,10g Ca: 282,31mg	Tea, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , kígyó uborka, zala felvágott <sup>6</sup> , margarin E: 284,01kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 32,86g Só: 2,12g Zsír: 11,46g Feh.: 11,98g Cuk: 1,36g Ca: 30,19mg	Kalács, Kakaó <sup>7</sup> , margarin E: 336,84kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 43,23g Só: 0,76g Zsír: 12,81g Feh.: 11,77g Cuk: 12,38g Ca: 258,51mg	Tojásrántotta zöldségmával <sup>3</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 207,68kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 28,98g Só: 0,79g Zsír: 6,22g Feh.: 8,77g Cuk: 0,38g Ca: 30,58mg
<b>Tízórai</b>	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	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: 60,90kcal Tel.zsír: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	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	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg
<b>Ebéd</b>	Stefánia vagdalt <sup>1,3,7</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 405,76kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 46,73g Só: 0,92g Zsír: 14,41g Feh.: 20,89g Cuk: 12,62g Ca: 180,49mg	Tejszínes barackos csirkejava <sup>7</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> E: 296,61kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 30,06g Só: 0,77g Zsír: 11,02g Feh.: 19,10g Cuk: 6,40g Ca: 125,98mg	Sertésraguleves tárkonyos <sup>7,9</sup> , Túrógombóc <sup>1,7</sup> , Porcukor szórát E: 302,98kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 23,26g Só: 0,40g Zsír: 14,91g Feh.: 17,73g Cuk: 5,89g Ca: 124,04mg	Rizses pulyka <sup>9</sup> , céklasaláta E: 297,81kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 40,04g Só: 0,75g Zsír: 8,15g Feh.: 15,02g Cuk: 3,98g Ca: 34,18mg	Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkecombfilé, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 265,25kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 31,09g Só: 1,52g Zsír: 11,12g Feh.: 15,73g Cuk: 3,45g Ca: 148,44mg
<b>Uzsonna</b>	sonkás felvágott, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kígyó uborka, margarin E: 255,56kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 26,52g Só: 2,52g Zsír: 8,41g Feh.: 18,27g Cuk: 2,48g Ca: 52,59mg	Tojás karika <sup>3</sup> , póréhagyma, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 173,89kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 31,24g Só: 1,04g Zsír: 1,82g Feh.: 7,88g Cuk: 5,09g Ca: 83,40mg	Házi csirkehús krém, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kápia paprika E: 208,31kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 28,73g Só: 0,55g Zsír: 5,93g Feh.: 9,59g Cuk: 0,99g Ca: 26,43mg	Házi meggyes gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup> , magvas rúd 54g E: 257,82kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 38,76g Só: 0,30g Zsír: 6,05g Feh.: 3,81g Cuk: 8,42g Ca: 127,45mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin E: 260,34kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 29,02g Só: 1,87g Zsír: 11,14g Feh.: 10,62g Cuk: g Ca: 134,48mg
Energia:	886,67kcal	899,82kcal	856,20kcal	927,27kcal	780,17kcal
Zsír:	34,77g	25,32g	32,90g	27,42g	28,79g
Telített zsírsav:	5,05g	8,86g	9,42g	7,25g	4,75g
Fehérje:	42,66g	42,10g	40,29g	31,00g	35,81g
Szénhidrát:	97,66g	124,43g	96,15g	129,04g	98,89g
Cukrok:	21,06g	49,79g	19,54g	31,78g	13,64g
Só:	3,54g	3,27g	3,08g	1,81g	4,18g
Ca:	268,57mg	497,68mg	218,66mg	430,64mg	336,50mg

**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!