

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Reggeli	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 271,12kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,11g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	bríós ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 221,35kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,46g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g Cuk: 10,74g Ca: 246,75mg	kockasajt ⁷ , tej ⁷ , kápia paprika, margarin csökkentett zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 348,20kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 45,53g Só: 1,04g Zsír: 11,50g Feh.: 15,23g Cuk: 10,84g Ca: 262,81mg	Karamellás tej ⁷ , póréahagyma, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 233,08kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 29,06g Só: 0,48g Zsír: 10,00g Feh.: 6,44g Cuk: 7,67g Ca: 160,98mg	párizsi ⁶ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú, paradicsom, tej ⁷ E: 376,45kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 48,25g Só: 1,54g Zsír: 12,67g Feh.: 16,62g Cuk: 10,95g Ca: 269,49mg
Tízórai	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 401,85kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 56,68g Só: 0,94g Zsír: 9,44g Feh.: 21,64g Cuk: 5,76g Ca: 186,96mg	Gulyásleves sertésből, Spenótos tejszínes csöben sült tészta ^{1,3,7} E: 358,62kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 37,58g Só: 0,75g Zsír: 16,02g Feh.: 15,29g Cuk: 3,17g Ca: 89,63mg	Paradicsommártás ^{1,9} , Zabpehelyes húsgombóc csirkéből ^{1,3} , Főtt burgonya E: 247,83kcal Tel.zsír.: 0,73g CH: 36,43g Só: 1,47g Zsír: 5,49g Feh.: 12,72g Cuk: 5,46g Ca: 19,15mg	Bácskai rizseshús, csalamádé E: 309,57kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 37,18g Só: 1,31g Zsír: 10,86g Feh.: 14,77g Cuk: 3,22g Ca: 32,16mg	Zöldséges bulgur, Sajtos Halpogácsa (Sütőben sültve) ^{1,3,4,7} , csemegeuborka E: 192,80kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 9,61g Só: 2,66g Zsír: 10,91g Feh.: 13,78g Cuk: 3,16g Ca: 155,73mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ , Tea, kenyér ^{1,3,7} , retek E: 139,52kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 22,09g Só: 0,61g Zsír: 4,16g Feh.: 3,43g Cuk: g Ca: 11,43mg	Sajtkrém házi ⁷ , Tea, kifli ^{1,3} , paradicsom E: 203,36kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 17,72g Só: 0,97g Zsír: 10,19g Feh.: 9,95g Cuk: 1,32g Ca: 247,50mg	Tavaszi felvágott ⁶ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú, kígyó uborka E: 208,20kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 30,42g Só: 2,45g Zsír: 6,51g Feh.: 6,49g Cuk: 0,56g Ca: 9,58mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , margarin csökkentett zsirtartalmú, kifli ^{1,3} E: 192,82kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 30,15g Só: 0,78g Zsír: 4,73g Feh.: 7,18g Cuk: 0,97g Ca: 29,86mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsirtartalmú, kefir ⁷ E: 230,26kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 22,96g Só: 1,13g Zsír: 10,81g Feh.: 10,02g Cuk: 6,91g Ca: 279,44mg
Energia:	836,86kcal	856,83kcal	833,21kcal	759,82kcal	873,01kcal
Zsír:	19,00g	34,24g	23,65g	25,87g	34,46g
Telített zsírsav:	4,73g	12,28g	6,54g	7,28g	12,94g
Fehérje:	34,07g	35,60g	34,86g	28,67g	41,33g
Szénhidrát:	130,79g	99,92g	118,32g	101,29g	97,76g
Cukrok:	19,67g	32,18g	22,81g	16,76g	37,97g
Só:	1,85g	2,22g	4,96g	2,57g	5,36g
Ca:	415,53mg	588,07mg	322,20mg	230,35mg	708,86mg

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!