

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kukoricapehely, tej <sub>7</sub> E: 194,60kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,20g Só: g Zsír: 5,72g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 242,60mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, tej <sub>7</sub> E: 290,95kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 36,75g Só: 0,96g Zsír: 8,31g Feh.: 13,58g H.Cuk: g Ca: 242,08mg	Tojásrántotta <sub>3</sub> , Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , friss zöldség E: 189,09kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 17,53g Só: 0,88g Zsír: 7,82g Feh.: 12,21g H.Cuk: g Ca: 20,47mg	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , zöldség, párizsi <sub>6</sub> E: 179,65kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 17,03g Só: 1,09g Zsír: 7,85g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 7,52mg	
<b>Tízórai</b>	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	narancslé 100% E: 74,00kcal Tel.zsír.: g CH: 17,80g Só: 0,00g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: 8,92mg	
<b>Ebéd</b>	Lencseleves zöldséges <sub>1,7,10</sub> , Sajtos- tejfölös spagetti <sub>1,7</sub> E: 353,59kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 42,77g Só: 0,88g Zsír: 13,06g Feh.: 15,44g H.Cuk: g Ca: 161,67mg	Sertésraguleves, zöldborsós <sub>9</sub> , Rizsfelfújt <sub>1,3,7</sub> , sárgabarack lekvár E: 454,96kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 69,15g Só: 0,78g Zsír: 10,20g Feh.: 21,52g H.Cuk: 18,85g Ca: 184,65mg	Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur <sub>1</sub> E: 368,78kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 39,12g Só: 0,19g Zsír: 14,14g Feh.: 23,10g H.Cuk: g Ca: 34,39mg	Sertéspörkölt, Galuska <sub>1,3</sub> E: 378,87kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 38,25g Só: 0,19g Zsír: 15,15g Feh.: 21,15g H.Cuk: g Ca: 30,95mg	
<b>Uzsonna</b>	Szalámi csemege, Margarin, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 209,25kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 25,48g Só: 1,22g Zsír: 7,18g Feh.: 7,07g H.Cuk: g Ca: 2,12mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Túrókrém <sub>7</sub> , zöldség E: 101,89kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 14,93g Só: 0,60g Zsír: 1,63g Feh.: 4,54g H.Cuk: g Ca: 22,46mg	Kifli <sub>1,3</sub> , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém <sub>7</sub> E: 221,62kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 24,25g Só: 0,91g Zsír: 8,98g Feh.: 8,51g H.Cuk: g Ca: 28,95mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Margarin, kockasajt <sub>7</sub> , zöldség E: 129,04kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 15,34g Só: 0,58g Zsír: 4,14g Feh.: 5,21g H.Cuk: g Ca: 90,01mg	
Energia:	788,75kcal	895,50kcal	810,81kcal	761,55kcal	kcal
Zsír:	26,32g	20,41g	31,30g	27,13g	g
Telített zsírsav:	10,70g	6,51g	6,63g	3,85g	g
Fehérje:	31,21g	40,00g	44,18g	32,97g	g
Szénhidrát:	101,75g	131,63g	87,21g	88,43g	g
Hozzáadott cukor:	g	18,85g	g	g	g
Só:	2,11g	2,35g	2,00g	1,87g	g
Ca:	415,84mg	463,31mg	93,26mg	137,40mg	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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!