

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub> E: 262,60kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 40,96g Só: 0,70g Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g H.Cuk: g Ca: 334,80mg	magyaros vajkrém <sub>7</sub> , zöldség, tökmag, tk kenyér <sub>1</sub> E: 269,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,88g Só: 0,52g Zsír: 17,21g Feh.: 7,06g H.Cuk: g Ca: 6,65mg	Margarin, zöldség, tej <sub>7</sub> , trappista sajt <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 221,70kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 25,08g Só: 0,71g Zsír: 7,45g Feh.: 10,91g H.Cuk: g Ca: 231,32mg	Sertésmájás <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 204,15kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 36,08g Só: 0,66g Zsír: 2,07g Feh.: 7,44g H.Cuk: 9,55g Ca: 120,59mg
<b>Tízórai</b>	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	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
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves (kapos-tejfölös) 1,7, Finomfőzelék <sub>1,7</sub> , Csirke apró E: 244,45kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 20,80g Só: 0,50g Zsír: 9,95g Feh.: 17,08g H.Cuk: g Ca: 85,77mg	Csirkepörkölt, Galuska <sub>1,3</sub> E: 363,42kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 37,97g Só: 0,70g Zsír: 13,81g Feh.: 21,07g H.Cuk: g Ca: 28,27mg	Tojásleves, csurgatott <sub>1,3</sub> , kenyérkocka <sub>1,3,7</sub> , Kínai csirke <sub>6</sub> , Párolt rizs E: 360,99kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 44,37g Só: 0,69g Zsír: 16,29g Feh.: 16,34g H.Cuk: 1,44g Ca: 47,21mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sub>6</sub> , Teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Csemege uborka E: 341,02kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 48,43g Só: 2,16g Zsír: 10,58g Feh.: 11,78g H.Cuk: g Ca: 39,90mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> , trappista sajt <sub>7</sub> E: 207,85kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 21,53g Só: 1,01g Zsír: 8,10g Feh.: 9,34g H.Cuk: g Ca: 120,32mg	Körözött <sub>7</sub> , zöldség, kifli <sub>1,3</sub> E: 147,05kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 21,88g Só: 0,03g Zsír: 3,34g Feh.: 5,24g H.Cuk: g Ca: 12,56mg	Margarin, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , zöldség, zsemle <sub>1,3,7</sub> E: 187,53kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 31,22g Só: 0,18g Zsír: 2,65g Feh.: 7,46g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	Túrós batyu <sub>1,3,7</sub> E: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg
Energia:	762,59kcal	810,79kcal	817,91kcal	794,09kcal
Zsír:	25,24g	34,72g	26,65g	17,03g
Telített zsírsav:	9,65g	3,14g	5,76g	4,07g
Fehérje:	35,43g	33,72g	35,08g	29,46g
Szénhidrát:	94,09g	85,03g	111,47g	125,30g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,44g	19,54g
Só:	2,21g	1,26g	1,59g	2,98g
Ca:	555,01mg	56,93mg	294,74mg	228,30mg

**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