

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Tej ₇ , gabonapehely ₁ 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 ₇ , zöldség, tökmag, tk kenyér ₁ 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, tk kenyér ₁ , tej ₇ , trappista sajt ₇ E: 283,45kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 33,57g Só: 0,98g Zsír: 9,65g Feh.: 12,44g H.Cuk: g Ca: 231,64mg	Sertésmájás ₆ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 232,37kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 42,87g Só: 0,67g Zsír: 2,12g Feh.: 7,55g H.Cuk: 16,33g Ca: 123,89mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapros-tejfölös) _{1,7} , Sólet füstöl tarjával ₁ , tk kenyér ₁ E: 473,20kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 69,08g Só: 2,42g Zsír: 12,19g Feh.: 19,79g H.Cuk: g Ca: 76,33mg	Brokkolikrémleves árpagyönggyel _{1,3,7} , Csirkepörkölt, Galuska _{1,3} E: 559,03kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 60,00g Só: 1,75g Zsír: 22,17g Feh.: 28,67g H.Cuk: g Ca: 88,27mg	Tojásleves, csurgatott _{1,3} , kenyérkocka _{1,3,7} , Kínai csirke ₆ , Párolt rizs E: 470,13kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 58,13g Só: 0,89g Zsír: 21,15g Feh.: 20,02g H.Cuk: 2,65g Ca: 63,97mg	Zöldségleves csigatésztával _{1,3,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ₆ , Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csemege uborka E: 500,58kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 71,70g Só: 2,60g Zsír: 15,51g Feh.: 16,61g H.Cuk: g Ca: 76,73mg
Uzsonna	Margarin, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 226,20kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 21,54g Só: 1,02g Zsír: 10,12g Feh.: 9,35g H.Cuk: g Ca: 120,64mg	Körözött ₇ , zöldség, kifli _{1,3} E: 161,01kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 22,31g Só: 0,04g Zsír: 4,44g Feh.: 5,76g H.Cuk: g Ca: 19,67mg	Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség, zsemle _{1,3,7} E: 218,88kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 31,93g Só: 0,36g Zsír: 4,82g Feh.: 9,69g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg
Energia:	962,00kcal	989,04kcal	972,45kcal	1 027,07kcal
Zsír:	29,23g	43,82g	35,62g	23,11g
Telített zsírsav:	11,60g	5,31g	7,62g	5,09g
Fehérje:	37,78g	41,49g	42,14g	36,71g
Szénhidrát:	131,58g	101,18g	123,63g	161,88g
Hozzáadott cukor:	g	g	2,65g	31,31g
Só:	4,14g	2,31g	2,24g	3,54g
Ca:	531,77mg	114,60mg	299,77mg	272,09mg

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