

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , tej ⁷ E: 243,61kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 42,52g Só: 0,86g Zsír: 3,08g Feh.: 9,12g H.Cuk: 5,43g Ca: 26,42mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 223,14kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,47g Só: 0,02g Zsír: 4,27g Feh.: 9,43g H.Cuk: 11,38g Ca: 213,24mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 158,51kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 22,97g Só: 0,83g Zsír: 3,18g Feh.: 6,70g H.Cuk: g Ca: 26,08mg	Tojásrántotta ³ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 314,42kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 29,48g Só: 0,89g Zsír: 13,44g Feh.: 19,18g H.Cuk: 1,56g Ca: 265,52mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, tej ⁷ , trappista sajt ⁷ E: 257,11kcal Tel.zsír.: 6,31g CH: 22,75g Só: 1,18g Zsír: 11,47g Feh.: 12,79g H.Cuk: g Ca: 204,32mg
Tízórai	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	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	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	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 331,57kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 40,06g Só: 0,09g Zsír: 16,71g Feh.: 16,76g H.Cuk: g Ca: 45,89mg	Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 345,91kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 31,92g Só: 0,72g Zsír: 18,16g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 76,29mg	Sertés apró ¹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ E: 493,52kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 54,94g Só: 0,70g Zsír: 15,27g Feh.: 31,65g H.Cuk: 0,50g Ca: 71,40mg	Zöldborsópüreg ¹ , Bácskai rizeshús, savanyúság E: 370,83kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 43,71g Só: 0,63g Zsír: 13,65g Feh.: 16,93g H.Cuk: g Ca: 44,09mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 325,76kcal Tel.zsír.: 0,35g CH: 51,40g Só: 0,82g Zsír: 6,79g Feh.: 14,24g H.Cuk: 5,00g Ca: 25,21mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 166,01kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 26,26g Só: 0,76g Zsír: 4,78g Feh.: 5,80g H.Cuk: g Ca: 11,84mg	Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 195,16kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 30,67g Só: 0,02g Zsír: 3,96g Feh.: 6,99g H.Cuk: g Ca: 3,42mg	zöldség, kifli ^{1,3} , natúr sajtkrém ⁷ , tökmag E: 258,35kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 21,84g Só: 0,35g Zsír: 14,89g Feh.: 7,05g H.Cuk: g Ca: 47,73mg	snidlinges vajkrém ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , zöldség E: 232,58kcal Tel.zsír.: g CH: 31,63g Só: g Zsír: 8,29g Feh.: 5,66g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 162,25kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 19,30g Só: 0,80g Zsír: 5,92g Feh.: 7,57g H.Cuk: 9,75g Ca: 185,18mg
Energia:	772,51kcal	811,90kcal	952,59kcal	949,14kcal	782,38kcal
Zsír:	24,93g	26,66g	33,61g	35,73g	24,36g
Telített zsírsav:	3,14g	3,89g	9,60g	5,76g	9,85g
Fehérje:	32,05g	30,94g	46,04g	42,13g	35,14g
Szénhidrát:	115,14g	109,86g	108,57g	111,11g	101,10g
Hozzáadott cukor:	5,43g	11,38g	0,50g	1,56g	14,75g
Só:	1,72g	0,77g	1,89g	1,53g	2,80g
Ca:	93,60mg	307,08mg	165,91mg	319,06mg	454,13mg

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. Szezámgyógyszertár és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt