

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ⁷ , toast kenyér ^{1,6,7} E: 352,16kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 53,36g Só: 0,88g Zsír: 7,54g Feh.: 15,26g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 270,61kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 44,67g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,23g H.Cuk: 14,77g Ca: 252,63mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 274,80kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,22g Só: 1,01g Zsír: 7,78g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 232,16mg	Tojásrántotta ³ , Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 324,61kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 43,25g Só: 1,02g Zsír: 9,47g Feh.: 16,66g H.Cuk: 16,33g Ca: 142,87mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 326,65kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 31,87g Só: 1,32g Zsír: 14,42g Feh.: 14,37g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves ^{1,7} , Csirkepaprikás ⁷ , Párolt bulgur ¹ E: 517,14kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 60,33g Só: 0,16g Zsír: 26,54g Feh.: 22,65g H.Cuk: 4,00g Ca: 89,21mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7} , Bolognai rakott tészta ^{1,3,7} E: 527,50kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 51,03g Só: 1,24g Zsír: 27,17g Feh.: 20,02g H.Cuk: g Ca: 113,04mg	Csontleves ⁹ , Sertés apró ¹ , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , tk kenyér ¹ E: 647,46kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 71,98g Só: 1,73g Zsír: 20,34g Feh.: 41,08g H.Cuk: 1,00g Ca: 138,13mg	Zöldborsópüregleves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Bácskai rizeshús, savanyúság E: 495,84kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 54,23g Só: 1,04g Zsír: 20,33g Feh.: 22,21g H.Cuk: g Ca: 57,37mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Szilvás derelye ^{1,3,7} , Porcukor szórat, tk kenyér ¹ E: 508,34kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 84,71g Só: 1,69g Zsír: 9,23g Feh.: 20,11g H.Cuk: 6,00g Ca: 30,35mg
Uzsonna	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 175,49kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 26,35g Só: 0,85g Zsír: 5,78g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 12,04mg	Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség, zsemle ^{1,3,7} E: 204,23kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 30,80g Só: 0,03g Zsír: 4,73g Feh.: 7,39g H.Cuk: g Ca: 5,11mg	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	zsemle ^{1,3,7} , zöldség, snidlinges vajkrém ⁷ E: 270,78kcal Tel.zsír.: g CH: 32,19g Só: g Zsír: 12,19g Feh.: 5,87g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 235,25kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 30,92g Só: 1,23g Zsír: 7,39g Feh.: 10,79g H.Cuk: 9,75g Ca: 217,95mg
Energia:	1 044,80kcal	1 002,33kcal	1 180,60kcal	1 091,23kcal	1 070,23kcal
Zsír:	39,87g	36,98g	43,01g	41,99g	31,04g
Telített zsírsav:	6,78g	6,35g	12,19g	4,14g	10,13g
Fehérje:	43,72g	38,63g	63,18g	44,74g	45,27g
Szénhidrát:	140,04g	126,50g	127,04g	129,68g	147,49g
Hozzáadott cukor:	10,51g	14,77g	1,00g	16,33g	15,75g
Só:	1,89g	1,30g	3,09g	2,06g	4,25g
Ca:	332,40mg	370,78mg	418,02mg	200,24mg	479,64mg

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