

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Reggeli	Margarin, tej ⁷ , toast kenyér ^{1,6,7} , áfonya lekvár E: 321,70kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 50,20g Só: 0,62g Zsír: 6,13g Feh.: 14,56g H.Cuk: 9,64g Ca: 285,32mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 171,36kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 26,39g Só: 0,96g Zsír: 2,77g Feh.: 6,83g H.Cuk: g Ca: 3,55mg	Margarin, tk kenyér ¹ , pulykamell sonka, zöldség E: 188,30kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 26,71g Só: 1,13g Zsír: 3,41g Feh.: 9,66g H.Cuk: g Ca: 21,92mg	Tejberizs fahéjas szórattal ⁷ E: 237,98kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 44,38g Só: 0,10g Zsír: 2,57g Feh.: 7,94g H.Cuk: 10,99g Ca: 200,00mg	Szalámi csemege, Margarin, zöldség, tej ⁷ , tk kenyér ¹ E: 260,65kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,60g Só: 0,96g Zsír: 10,00g Feh.: 12,35g H.Cuk: g Ca: 230,12mg
Tízórai	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	almalé szűrt 100%-os E: 108,00kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	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
Ebéd	Zöldborsós sertésragu, Kuskusz E: 289,02kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 34,60g Só: 0,61g Zsír: 8,40g Feh.: 17,14g H.Cuk: g Ca: 30,77mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,9} , Húsos tészta ^{1,7} E: 369,54kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 40,24g Só: 0,38g Zsír: 14,24g Feh.: 18,94g H.Cuk: g Ca: 112,68mg	Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 395,81kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 35,60g Só: 0,76g Zsír: 17,05g Feh.: 22,85g H.Cuk: g Ca: 43,39mg	Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 282,54kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 34,64g Só: 0,12g Zsír: 8,59g Feh.: 15,24g H.Cuk: g Ca: 29,98mg	Csontleves ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sertés apró ¹ E: 327,30kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 34,81g Só: 0,83g Zsír: 12,37g Feh.: 17,52g H.Cuk: 2,00g Ca: 77,86mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} , Sertésmájás ⁶ , zöldség E: 80,05kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 11,63g Só: 0,44g Zsír: 1,51g Feh.: 3,24g H.Cuk: g Ca: 32,79mg	Túrós batyu ^{1,3,7} 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	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 123,45kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 14,61g Só: 0,50g Zsír: 4,39g Feh.: 5,72g H.Cuk: g Ca: 15,02mg	Zsemle ^{1,3,7} , Piritott magvak, Körözött ⁷ , zöldség E: 155,71kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,70g Só: 0,43g Zsír: 6,77g Feh.: 6,13g H.Cuk: g Ca: 24,41mg	kakaós kifli ^{1,3,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 311,15kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,24g Só: 0,87g Zsír: 9,83g Feh.: 11,00g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg
Energia:	738,47kcal	789,82kcal	755,26kcal	784,23kcal	941,31kcal
Zsír:	16,31g	21,39g	25,11g	18,53g	32,47g
Telített zsírsav:	4,05g	5,53g	4,39g	2,99g	7,13g
Fehérje:	35,30g	36,01g	38,60g	29,51g	41,50g
Szénhidrát:	107,23g	107,42g	87,72g	121,86g	114,47g
Hozzáadott cukor:	9,64g	9,99g	g	10,99g	11,75g
Só:	1,67g	1,50g	2,40g	0,64g	2,67g
Ca:	363,01mg	184,05mg	94,47mg	254,39mg	481,08mg

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!