

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	Margarin, tej ⁷ , toast kenyér ^{1,6,7} , áfonya lekvár E: 340,05kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 50,21g Só: 0,63g Zsír: 8,15g Feh.: 14,56g H.Cuk: 9,64g Ca: 285,64mg	Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ E: 205,00kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 27,27g Só: 1,14g Zsír: 4,98g Feh.: 9,08g H.Cuk: g Ca: 6,68mg	Margarin, tk kenyér ¹ , pulykamell sonka, zöldség E: 206,65kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 26,72g Só: 1,15g Zsír: 5,43g Feh.: 9,67g H.Cuk: g Ca: 22,24mg	Tejberizs fahéjas szórattal ⁷ E: 284,64kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 53,37g Só: 0,20g Zsír: 3,03g Feh.: 9,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 240,35mg	Szalámi csemege, Margarin, zöldség, tej ⁷ , tk kenyér ¹ E: 304,95kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 27,63g Só: 1,19g Zsír: 14,33g Feh.: 13,61g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,9} , Zöldborsós sertésragu, Kuskusz E: 478,86kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 59,28g Só: 0,95g Zsír: 15,03g Feh.: 24,19g H.Cuk: 4,00g Ca: 47,21mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,9} , Húsos tészta ^{1,7} E: 509,71kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 58,67g Só: 0,47g Zsír: 18,73g Feh.: 25,07g H.Cuk: g Ca: 142,48mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Fokhagymás aprópecsenye, Burgonyafőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 615,56kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 63,26g Só: 1,32g Zsír: 25,39g Feh.: 30,65g H.Cuk: 1,40g Ca: 117,99mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 559,85kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 62,23g Só: 1,02g Zsír: 19,85g Feh.: 30,56g H.Cuk: 0,20g Ca: 83,09mg	Csontleves ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sertés apró ¹ , tk kenyér ¹ E: 461,88kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 54,03g Só: 1,46g Zsír: 15,81g Feh.: 23,31g H.Cuk: 4,00g Ca: 95,91mg
Uzsonna	Sajtos kifli ^{1,3} , Sertésmájás ⁶ , zöldség E: 153,18kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 23,25g Só: 0,87g Zsír: 3,00g Feh.: 6,46g H.Cuk: g Ca: 65,57mg	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	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 198,53kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 28,94g Só: 0,91g Zsír: 5,16g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 21,36mg	Zsemle ^{1,3,7} , Piritott magvak, Körözött ⁷ , zöldség E: 255,74kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 30,67g Só: 0,83g Zsír: 9,54g Feh.: 9,79g H.Cuk: g Ca: 39,43mg	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:	972,10kcal	1 008,83kcal	1 020,74kcal	1 100,23kcal	1 077,98kcal
Zsír:	26,18g	29,19g	35,98g	32,43g	39,96g
Telített zsírsav:	6,15g	7,60g	7,61g	5,78g	8,91g
Fehérje:	45,22g	46,70g	48,78g	49,69g	47,92g
Szénhidrát:	132,73g	133,25g	118,93g	146,27g	124,89g
Hozzáadott cukor:	13,64g	14,99g	1,40g	14,19g	13,75g
Só:	2,46g	1,88g	3,38g	2,05g	3,53g
Ca:	398,42mg	220,63mg	161,60mg	362,87mg	479,65mg

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