

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 226kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 3mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Csipkebogyó tea, kockasajt<sup>7</sup></b> E: 171kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 8mg	<b>rozsos zsemle<sup>1</sup>, Hársfa tea, póréhagymás vajkrém<sup>7</sup></b> E: 166kcal Tel.zsír.: 5g CH: 20g Só: 1,2g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: 4g Ca: 2mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkeraguleves, tárkonyos<sup>1,7,9</sup>, Mákos nudli<sup>1,3</sup></b> E: 509kcal Tel.zsír.: 4g CH: 64g Só: 1,5g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk.: 10g Ca: 254mg	<b>Meggyleves<sup>1,7</sup>, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)<sup>1,3,4</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Vitamin saláta</b> E: 420kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 1,1g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk.: 20g Ca: 122mg	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup>, Sertéssült feltét fokhagymás</b> E: 397kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 2,7g Zsír: 17g Feh.: 18g Cuk.: 26g Ca: 85mg	<b>Babgulyás<sup>1,9</sup>, Alma, Kókusz kocka<sup>1,3,7</sup></b> E: 496kcal Tel.zsír.: 6g CH: 46g Só: 1,4g Zsír: 28g Feh.: 14g Cuk.: 11g Ca: 66mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenőmájas<sup>6,7</sup>, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 216kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 1,7g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 17mg	<b>Padlizsánkrém<sup>7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 142kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,2g Zsír: 1g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 21mg	<b>Sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b> E: 309kcal Tel.zsír.: 8g CH: 27g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 332mg	<b>Párizsi<sup>6</sup>, Paradicsom, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 23mg
<b>Energia:</b>	951,00kcal	733,36kcal	871,11kcal	989,53kcal
<b>Zsír:</b>	35,36g	16,44g	39,96g	40,59g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,35g	2,76g	14,62g	8,89g
<b>Fehérje:</b>	38,87g	25,99g	36,50g	32,45g
<b>Szénhidrát:</b>	114,73g	118,34g	88,68g	121,58g
<b>Cukor:</b>	3,16g	15,61g	22,64g	20,16g
<b>Só:</b>	3,20g	2,95g	5,81g	3,96g
<b>Ca:</b>	273,64mg	151,70mg	419,79mg	272,38mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!