

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tej, gabona pehely <sup>1,7</sup> E: 135kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 13g Ca: 211mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , Tej <sup>7</sup> , Kenyér félbarna <sup>1,3,7</sup> E: 225kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 239mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 231kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 200mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Paradicsom, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna <sup>1,3,7</sup> E: 177kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 16mg
<b>Tízórai</b>	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Joghurt eperrel <sup>7</sup> E: 64kcal Tel.zsír.: 2g CH: 6g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 3g Cuk.: 6g Ca: 101mg	Korpás keksz <sup>1,3,7</sup> E: 180kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 3g Cuk.: 3g Ca: 7mg	Rostos gyümölcslé E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Köménymagleves pirított kenyérkockával <sup>1,3,7</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Sertés apró <sup>1</sup> E: 542kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,7g Zsír: 31g Feh.: 27g Cuk.: 2g Ca: 66mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 337kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 3g Ca: 36mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Csirkepaprikás <sup>7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 422kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 1,3g Zsír: 15g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 58mg	Zöldség krémleves pirított tökmaggal <sup>1,7,9</sup> , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel <sup>6</sup> , Kenyér félbarna ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Csemege uborka E: 414kcal Tel.zsír.: 4g CH: 41g Só: 4,2g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 4g Ca: 86mg
<b>Uzsonna</b>	Pizzás csiga <sup>1,7</sup> E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Fokhagymás felvágott <sup>7</sup> , Zöldáru paprika E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 9mg	Gyümölcskrém <sup>3,7</sup> E: 82kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 3g Cuk.: 8g Ca: 76mg	csokoládés puding <sup>7</sup> E: 188kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 30g Ca: 137mg
Energia:	928,62kcal	807,62kcal	914,78kcal	829,89kcal
Zsír:	46,62g	29,55g	25,42g	28,03g
Telített zsírsav:	3,84g	4,77g	6,23g	7,97g
Fehérje:	37,90g	36,36g	39,17g	29,11g
Szénhidrát:	84,47g	94,65g	129,80g	111,96g
Cukor:	21,02g	16,66g	19,43g	12,05g
Só:	2,11g	2,62g	2,09g	5,65g
Ca:	286,09mg	385,42mg	340,27mg	238,09mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!