

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sup>1</sup>  E: 110kcal Tel.zsír.: 1g CH: 15g Só: 0,4g  Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 6mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Mediterrán tonhalkrém <sup>7,10</sup> , Tej <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 235kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 0,3g  Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 248mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru paprika, Tej <sup>7</sup>  E: 319kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,7g  Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 246mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika <sup>1,7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 209kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 163mg	Vajas-mézes kenyér <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 319kcal Tel.zsír.: 4g CH: 36g Só: 0,3g  Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 231mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg	Ivólé  E: 86kcal Tel.zsír.: g CH: 20g Só: g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	Hamis betyár leves <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertés apró <sup>1</sup>  E: 379kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,2g  Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka  E: 317kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,1g  Zsír: 6g Feh.: 21g Cuk.: 2g Ca: 51mg	Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 370kcal Tel.zsír.: 7g CH: 29g Só: 0,6g  Zsír: 20g Feh.: 18g Cuk.: 6g Ca: 208mg	Vadas csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Tészta köret (szarv.) <sup>1,3</sup>  E: 281kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 0,1g  Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk.: 5g Ca: 24mg	Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1</sup> , Főtt hús mártáshoz  E: 291kcal Tel.zsír.: 0g CH: 43g Só: 0,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 26mg
<b>Uzsonna</b>	Mákos-meggyes kevert süti <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 341kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 0,4g  Zsír: 14g Feh.: 10g Cuk.: 20g Ca: 314mg	Joghurt gyümölcsös, teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 284kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: g  Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 13mg	Májkrém teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika  E: 155kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g  Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Sós fonat <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 248kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,3g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: g Ca: 228mg	Magvaskenyér <sup>1,6</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Margarin, Tej <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 233kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,4g  Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 232mg
Energia:	861,73kcal	873,21kcal	929,78kcal	832,23kcal	874,96kcal
Zsír:	38,08g	19,15g	40,19g	26,83g	36,87g
Telített zsírsav:	5,24g	0,93g	10,98g	6,16g	6,67g
Fehérje:	37,14g	45,27g	37,91g	37,59g	34,73g
Szénhidrát:	88,58g	121,33g	95,71g	108,60g	115,28g
Cukor:	17,33g	9,72g	6,23g	24,29g	6,48g
Só:	0,95g	0,38g	1,55g	0,94g	0,85g
Ca:	357,91mg	351,24mg	470,82mg	420,61mg	497,19mg

**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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!