

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Reggeli	Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 182kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 3mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 230kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 6g Cuk.: 4g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Tej ₇ E: 288kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 251mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Sonkakerém, Tej ₇ , Zöldáru kigyóuborka E: 243kcal Tel.zsír.: 2g CH: 19g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 242mg	Magvaskenyér _{1,6} , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Karamellás tej ₇ E: 265kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,4g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 230mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg	Őszibarack befőtt E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: 19g Ca: 4mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 22g Ca: 5mg	Magozott Meggybefőtt E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 19g Ca: 11mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 8g Ca: 39mg
Ebéd	Csirke raguleves májjal _{1,3,9} , Finomfőzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 232kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 6g Ca: 57mg	Burgonyafőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt _{1,3} E: 345kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 42mg	Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 325kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 24g Cuk.: 2g Ca: 145mg	Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 427kcal Tel.zsír.: 1g CH: 73g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 15g Cuk.: 16g Ca: 28mg	Csirkepörkölt comb filéből, Tészta köret (szarv.) _{1,3} , Céklaaláta E: 308kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 4g Ca: 21mg
Uzsonna	Tej ₇ , Dejós kevert sütemény _{1,3} E: 365kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,6g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 242mg	Májkrem teljes kiőrlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 156kcal Tel.zsír.: 1g CH: 18g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 16mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 207kcal Tel.zsír.: 3g CH: 22g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 192kcal Tel.zsír.: 5g CH: 17g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 163mg	babapiskóta _{1,3} , Habos puding kakaós ₇ E: 325kcal Tel.zsír.: 0g CH: 61g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 8mg
Energia:	810,38kcal	809,42kcal	913,68kcal	943,75kcal	936,17kcal
Zsír:	29,94g	28,24g	27,15g	29,47g	29,14g
Telített zsírsav:	5,35g	6,12g	6,21g	6,89g	3,35g
Fehérje:	32,22g	26,06g	45,88g	37,16g	33,51g
Szénhidrát:	104,09g	105,73g	114,46g	127,90g	150,47g
Cukor:	13,66g	7,14g	24,99g	14,66g	10,74g
Só:	0,99g	1,17g	1,28g	1,17g	0,56g
Ca (tej):	228,00mg	10,00mg	348,00mg	388,00mg	228,00mg

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 változtatás jogát fenntartjuk!