

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tízórai	Tej <small>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg</small> kifli, kakaós^{1,3,7} <small>E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small>	Tej <small>E: 97kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228,0mg</small> Lekvár <small>E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small>	Citromos tea <small>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Szendvicskrém (snidlinges) <small>E: 30kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> Búzakorpás diákrúd 50gr¹ <small>E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</small>	Gyümölcsle <small>E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> pogácsa^{1,3,7} <small>E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Citromos tea <small>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Tojásrántotta³ <small>E: 137kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small>
Ebéd	Köménymagleves pirított kenyérekockával^{1,3} <small>E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</small> Tarhonyáshús¹ <small>E: 342kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 43g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> savanyúság <small>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Gyümölcsleves^{1,7} <small>E: 94kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 12g, Só: 0,2g, Ca: 40,0mg</small> Rántott hal (pangasius)^{1,3,4} <small>E: 218kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 12g, Só: 0,9g, Ca: 0,0mg</small> Párolt rizs <small>E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> Tartármártás^{3,7,10} <small>E: 88kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,1g, Ca: 16,0mg</small>	Sertésraguleves^{1,7,9} <small>E: 248kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 10g, Só: 0,9g, Ca: 40,0mg</small> Mákos tészta¹ <small>E: 329kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 48g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small>	Karfiolleves^{1,9} <small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</small> Natúrselet¹ <small>E: 123kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 3g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg</small> Burgonyapüré⁷ <small>E: 172kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Só: 0,2g, Ca: 57,0mg</small> Almakompót <small>E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Grízcockaleves^{1,3} <small>E: 152kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 14g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</small> Vagdalt^{1,3,7} <small>E: 169kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 7g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg</small> Finomfőzelék^{1,7} <small>E: 140kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg</small>
Uzsonna	Olasz felvágott⁶ <small>E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Reszelt sajt⁷ <small>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Só: 0,2g, Ca: 103,4mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Császársömle <small>E: 152kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Csirkemellsonka⁶ <small>E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</small> Margarin <small>E: 37kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Sült hagymás házi májpástétom^{1,7} <small>E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 3g, Só: 0,2g, Ca: 12,0mg</small> Kenyér, teljes kiőrlésű^{1,3,7} <small>E: 118kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</small> zöldség <small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>	Tejszelet^{1,3,6,7} <small>E: 132kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 12g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</small> gyümölcs <small>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</small>
Energia:	932,61kcal	1 094,01kcal	983,19kcal	919,06kcal	903,44kcal
Zsír:	30,73g	48,10g	35,68g	28,32g	45,39g
Telített zsírsav:	6,97g	11,87g	5,38g	3,96g	9,19g
Fehérje:	40,77g	35,02g	37,55g	33,46g	35,47g
Szénhidrát:	121,03g	125,16g	120,86g	128,41g	83,18g
Só:	3,22g	2,70g	3,37g	1,58g	2,24g
Ca:	287,71mg	451,73mg	316,75mg	150,84mg	250,29mg

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

A változás jogát fenntartjuk!