

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök	2026.05.01 Péntek	2026.05.02 Szombat	2026.05.03 Vasárnap	
Tízórai	<p>Tejeskávé⁷ E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 23g, Só: 0,3g</p> <p>Kakaó foszlós kalács^{1,3,7} E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g</p> <p>Háztartási keksz¹ E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Kakaó ital⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g</p> <p>Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>VAJKRÉM⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>				
Ebéd	<p>Legényfogó leves^{7,9} E: 291kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Dejós tészta^{1,3} E: 432kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 68g, H.Cuk: 11g, Só: 1,0g</p>	<p>Lencseleves^{1,9} E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 30g, H.Cuk: 1g, Só: 1,0g</p> <p>Teljes kiörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Pesti paprikás E: 356kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Káposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Só: 0,7g</p>	<p>Brokkolikrémeleves^{1,3,7} E: 152kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Rántott csirkemell^{1,3} E: 263kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p>Karottás rizs E: 277kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p>	<p>Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Sertés apró¹ E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 215kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>				
Uzsonna	<p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>natúr sajtkrém⁷ E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Zala felvágott⁶ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Uborka/kigyó/ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Magyaros vajkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Szárnyas húskrém E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>				
Energia:	1 115,58kcal	1 239,84kcal	1 222,14kcal	1 099,19kcal	kcal	kcal	kcal	
Zsír:	32,73g	39,57g	36,36g	39,18g	g	g	g	
Telített zsírsav:	7,49g	5,58g	3,94g	2,89g	g	g	g	
Fehérje:	52,56g	46,08g	49,06g	43,63g	g	g	g	
Szénhidrát:	145,95g	166,04g	168,08g	132,83g	g	g	g	
Hozzáadott cukor:	53,52g	16,90g	22,90g	31,44g	g	g	g	
Só:	2,45g	5,80g	3,34g	2,34g	g	g	g	
Ca:	424,89mg	279,94mg	440,69mg	379,89mg	mg	mg	mg	

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. Szójából 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt