

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup> E: 207kcal, Zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 30g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl <sup>7</sup> E: 84kcal, Zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Almás babkrém E: 13kcal, Zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos kenyér <sup>1</sup> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vaniliás tej <sup>7</sup> E: 116kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Lotti vajás kenyér <sup>1,7</sup> E: 169kcal, Zsír: 7g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Kigyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Házi körözött <sup>7</sup> E: 39kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos kenyér <sup>1</sup> E: 108kcal, Zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Tízórai</b>	Gyermek gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyermek gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyermek gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Limonádé E: 23kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Banán E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	Sóskamártás <sup>1,7</sup> E: 175kcal, Zsír: 8g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 10g, Só: 0,1g Főtt tojás <sup>3</sup> E: 74kcal, Zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 64kcal, Zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Banán E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> E: 92kcal, Zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Tökmagos csirkemell rizottó E: 321kcal, Zsír: 11g, Feh.: 20g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Karfiol főzelék <sup>1,7</sup> E: 159kcal, Zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zabpelyhes húsgombóc sertésből <sup>1,3</sup> E: 102kcal, Zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Banán E: 88kcal, Zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Temesvári csirkeragu <sup>1,7</sup> E: 133kcal, Zsír: 6g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur <sup>1</sup> E: 164kcal, Zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcslé 100%-os E: 69kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> E: 112kcal, Zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Házi sonkakrém (Krasno) E: 32kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl <sup>7</sup> E: 84kcal, Zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tojáskrém <sup>3,10</sup> E: 53kcal, Zsír: 4g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl <sup>7</sup> E: 84kcal, Zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Házi húskrém <sup>10</sup> E: 35kcal, Zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 126kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Savanyú káposzta E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tolle Tej 2,8% /1 dl <sup>7</sup> E: 56kcal, Zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tonhalkrém (Atlantic) <sup>4</sup> E: 39kcal, Zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Félbarna kenyér <sup>1</sup> E: 110kcal, Zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	935,63kcal	946,72kcal	937,38kcal	949,29kcal
Zsír:	28,73g	29,77g	32,03g	24,67g
Fehérje:	35,47g	42,11g	39,56g	43,77g
Szénhidrát:	129,18g	124,64g	118,06g	132,27g
Hozzáadott cukor:	21,56g	10,00g	6,00g	5,00g
Só:	1,63g	1,78g	2,16g	1,88g
Ca:	691,32mg	463,40mg	634,07mg	506,06mg

**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