

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagyűjő hügli _{1,6} E: 253,80kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 42,56g Só: 0,12g Zsír: 4,72g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 341,20kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,04g Só: 1,85g Zsír: 16,10g Feh.: 10,86g H.Cuk: g Ca: 10,87mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 274,80kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 33,22g Só: 1,01g Zsír: 7,78g Feh.: 15,05g H.Cuk: g Ca: 232,16mg	Vaj ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ , zöldség E: 381,94kcal Tel.zsír.: 8,18g CH: 43,36g Só: 1,17g Zsír: 14,50g Feh.: 15,85g H.Cuk: 16,33g Ca: 305,11mg	Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , vajkrém ₇ E: 312,00kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 36,44g Só: 0,78g Zsír: 11,54g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 230,50mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével _{1,3} , Túrós csusza _{1,7} E: 508,62kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 56,38g Só: 1,26g Zsír: 18,74g Feh.: 27,73g H.Cuk: g Ca: 83,05mg	Zöldségleves ₉ , Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , Csemege uborka E: 534,93kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 53,70g Só: 1,64g Zsír: 22,51g Feh.: 27,67g H.Cuk: g Ca: 90,52mg	Fokhagymakrémleves _{1,7} , Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Csirke apró, tk kenyér ₁ E: 484,01kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 47,32g Só: 0,72g Zsír: 17,45g Feh.: 32,58g H.Cuk: g Ca: 65,62mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Hentestokány, Burgonyapüré ₇ , céklasaláta E: 469,93kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 55,80g Só: 0,89g Zsír: 17,16g Feh.: 21,09g H.Cuk: 7,19g Ca: 134,15mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Rizsfelfűjt lekvárral _{1,3,7} E: 511,89kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 86,87g Só: 0,34g Zsír: 11,70g Feh.: 15,12g H.Cuk: 24,95g Ca: 186,73mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 221,30kcal Tel.zsír.: g CH: 29,54g Só: 0,79g Zsír: 8,15g Feh.: 5,12g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	Fahéjas csiga _{1,3,7} E: 140,03kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 23,93g Só: 0,04g Zsír: 3,48g Feh.: 2,70g H.Cuk: 10,99g Ca: 28,99mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 187,37kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 28,79g Só: 0,82g Zsír: 4,08g Feh.: 6,52g H.Cuk: g Ca: 15,66mg	Kifli _{1,3} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 152,32kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 23,80g Só: 0,95g Zsír: 2,55g Feh.: 6,64g H.Cuk: g Ca: 34,31mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség E: 186,26kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,24g Só: 0,87g Zsír: 5,51g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 65,55mg
Energia:	983,71kcal	1 016,15kcal	946,18kcal	1 004,18kcal	1 010,14kcal
Zsír:	31,61g	42,09g	29,31g	34,22g	28,75g
Telített zsírsav:	8,25g	6,03g	7,81g	12,53g	10,13g
Fehérje:	42,17g	41,22g	54,15g	43,58g	35,07g
Szénhidrát:	128,48g	111,67g	109,33g	122,97g	147,56g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	g	23,52g	24,95g
Só:	2,16g	3,52g	2,55g	3,01g	1,99g
Ca:	321,60mg	130,38mg	313,44mg	473,57mg	482,78mg

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