

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , gabonapehely ¹ E: 304,00kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 48,55g Só: 0,88g Zsír: 7,90g Feh.: 9,10g H.Cuk: g Ca: 361,50mg	Csirkemellsonka ⁶ , Vaj ⁷ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 318,95kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 41,71g Só: 1,24g Zsír: 7,91g Feh.: 16,58g H.Cuk: g Ca: 232,78mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 256,30kcal Tel.zsír.: g CH: 27,41g Só: 0,78g Zsír: 12,35g Feh.: 5,26g H.Cuk: g Ca: 2,52mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 285,10kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 25,94g Só: 1,32g Zsír: 13,02g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,64mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 348,35kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 36,11g Só: 1,45g Zsír: 14,51g Feh.: 15,13g H.Cuk: g Ca: 231,34mg
Ebéd	Csorbaleves galuskával ^{1,3,7,9} , Zöldséges rizottó ⁷ E: 511,81kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 47,43g Só: 1,86g Zsír: 26,52g Feh.: 18,95g H.Cuk: g Ca: 157,92mg	Bécsi krémleves ^{7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 410,77kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 49,19g Só: 1,51g Zsír: 13,71g Feh.: 20,72g H.Cuk: g Ca: 77,59mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Édes- savanyú csirkecsíkok ^{1,6} , Párolt rizs E: 493,78kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 69,39g Só: 1,10g Zsír: 10,92g Feh.: 27,77g H.Cuk: 1,27g Ca: 57,03mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 511,28kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 61,99g Só: 2,09g Zsír: 16,17g Feh.: 32,33g H.Cuk: g Ca: 84,38mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Grízes (darás) tészta ¹ , tk kenyér ¹ E: 572,16kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 90,23g Só: 1,19g Zsír: 14,50g Feh.: 18,30g H.Cuk: 13,86g Ca: 72,93mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 230,55kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 30,96g Só: 1,28g Zsír: 5,52g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 22,24mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Piritott magvak, Körözött ⁷ , zöldség E: 267,44kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 25,40g Só: 0,91g Zsír: 12,14g Feh.: 11,53g H.Cuk: g Ca: 94,43mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 241,12kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 24,74g Só: 1,23g Zsír: 11,11g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 12,94mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 193,35kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,79g Só: 0,82g Zsír: 4,60g Feh.: 6,85g H.Cuk: g Ca: 15,66mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 142,86kcal Tel.zsír.: g CH: 23,81g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,42g H.Cuk: g Ca: 8,44mg
Energia:	1 046,36kcal	997,16kcal	991,21kcal	989,72kcal	1 063,37kcal
Zsír:	39,94g	33,76g	34,37g	33,79g	31,84g
Telített zsírsav:	9,40g	9,64g	5,40g	10,01g	8,68g
Fehérje:	38,48g	48,83g	41,17g	52,06g	38,85g
Szénhidrát:	126,94g	116,30g	121,54g	116,73g	150,15g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,27g	g	13,86g
Só:	4,02g	3,67g	3,11g	4,24g	3,27g
Ca:	541,67mg	404,79mg	72,49mg	280,67mg	312,70mg

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