

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: 328,25kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 51,20g Só: 0,88g Zsír: 8,65g Feh.: 10,80g H.Cuk: g Ca: 418,50mg	Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , Tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 395,50kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 49,30g Só: 1,58g Zsír: 10,97g Feh.: 21,25g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 257,68kcal Tel.zsír.: g CH: 27,52g Só: 0,78g Zsír: 12,38g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: 3,15mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 303,45kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 25,95g Só: 1,34g Zsír: 15,05g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 180,95mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 416,90kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 38,78g Só: 1,68g Zsír: 19,59g Feh.: 18,09g H.Cuk: g Ca: 289,55mg
Ebéd	Csorbaleves galuskával ^{1,3,7,9} , Zöldséges rizottó ⁷ E: 620,97kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 59,94g Só: 2,45g Zsír: 31,25g Feh.: 22,75g H.Cuk: g Ca: 195,66mg	Bécsi krémleves ^{7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 551,52kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 60,11g Só: 2,20g Zsír: 22,00g Feh.: 25,89g H.Cuk: g Ca: 97,95mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Édes- savanyú csirkecsíkok ^{1,6} , Párolt rizs E: 581,50kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 80,22g Só: 1,33g Zsír: 13,79g Feh.: 32,13g H.Cuk: 1,59g Ca: 70,32mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 665,22kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 72,13g Só: 2,53g Zsír: 22,58g Feh.: 46,67g H.Cuk: g Ca: 103,78mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Grízes (darás) tészta ¹ , tk kenyér ¹ E: 690,45kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 106,81g Só: 1,46g Zsír: 18,53g Feh.: 21,94g H.Cuk: 17,58g Ca: 87,73mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 248,90kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 30,97g Só: 1,30g Zsír: 7,55g Feh.: 10,43g H.Cuk: g Ca: 22,56mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Piritott magvak, Körözött ⁷ , zöldség E: 302,40kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 26,12g Só: 0,93g Zsír: 15,09g Feh.: 12,84g H.Cuk: g Ca: 104,23mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 277,47kcal Tel.zsír.: 6,18g CH: 24,77g Só: 1,23g Zsír: 15,11g Feh.: 8,16g H.Cuk: g Ca: 14,19mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 202,42kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 28,93g Só: 0,83g Zsír: 5,36g Feh.: 7,25g H.Cuk: g Ca: 17,51mg	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:	1 198,11kcal	1 249,41kcal	1 116,65kcal	1 171,08kcal	1 250,20kcal
Zsír:	47,44g	48,05g	41,27g	42,99g	40,95g
Telített zsírsav:	11,42g	13,35g	7,65g	11,97g	11,51g
Fehérje:	43,98g	59,99g	45,56g	66,79g	45,45g
Szénhidrát:	142,11g	135,53g	132,50g	127,01g	169,39g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,59g	g	17,58g
Só:	4,62g	4,72g	3,35g	4,70g	3,77g
Ca:	636,72mg	493,42mg	87,66mg	302,25mg	385,72mg

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