

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Reggeli	Tej ₇ , csokoládés gabonagyógyó 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	tk kenyér ₁ , margarin, zöldség, trappista sajt ₇ E: 241,20kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 17,32g Só: 0,93g Zsír: 14,08g Feh.: 8,60g H.Cuk: g Ca: 121,27mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 243,45kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 32,51g Só: 0,83g Zsír: 5,62g Feh.: 12,82g H.Cuk: g Ca: 230,08mg	Vaj ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 314,45kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 36,42g Só: 1,00g Zsír: 11,65g Feh.: 12,98g H.Cuk: 9,55g Ca: 241,82mg	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
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	narancslé 100% E: 74,00kcal Tel.zsír.: g CH: 17,80g Só: 0,00g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: 8,92mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével _{1,3} , Túrós CSUSZA _{1,7} E: 391,06kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 44,27g Só: 0,86g Zsír: 13,81g Feh.: 21,77g H.Cuk: g Ca: 61,78mg	Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , Csemege uborka E: 388,50kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 40,07g Só: 1,33g Zsír: 15,22g Feh.: 21,57g H.Cuk: g Ca: 51,95mg	Fejlesztettbabfőzelék _{1,7} , Csirke apró, tk kenyér ₁ E: 336,54kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 37,81g Só: 0,64g Zsír: 10,02g Feh.: 22,40g H.Cuk: g Ca: 37,10mg	Hentestokány, Burgonyapüré ₇ , céklasaláta E: 313,72kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 34,84g Só: 0,74g Zsír: 11,79g Feh.: 16,09g H.Cuk: 3,20g Ca: 83,71mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Rizsfelfújt lekvárral _{1,3,7} E: 393,84kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 69,97g Só: 0,22g Zsír: 7,50g Feh.: 12,37g H.Cuk: 19,34g Ca: 200,16mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 153,05kcal Tel.zsír.: g CH: 15,29g Só: 0,39g Zsír: 7,98g Feh.: 2,77g H.Cuk: g Ca: 5,28mg	Fahéjas csiga _{1,3,7} E: 105,93kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 18,78g Só: 0,03g Zsír: 2,37g Feh.: 1,91g H.Cuk: 8,99g Ca: 22,56mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 110,04kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 14,41g Só: 0,42g Zsír: 3,13g Feh.: 3,77g H.Cuk: g Ca: 8,70mg	Kifli _{1,3} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 140,64kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 23,48g Só: 0,84g Zsír: 1,73g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: 25,62mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség E: 113,26kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 12,63g Só: 0,43g Zsír: 4,03g Feh.: 4,87g H.Cuk: g Ca: 32,78mg
Energia:	829,22kcal	777,84kcal	764,04kcal	816,51kcal	850,42kcal
Zsír:	26,87g	31,94g	18,77g	25,44g	23,43g
Telített zsírsav:	6,79g	8,44g	4,69g	8,68g	8,46g
Fehérje:	34,22g	32,71g	38,99g	35,37g	29,46g
Szénhidrát:	108,42g	84,99g	102,53g	105,53g	125,33g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	g	12,75g	19,34g
Só:	1,38g	2,29g	1,89g	2,58g	1,45g
Ca:	304,51mg	216,48mg	284,80mg	365,28mg	472,89mg

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