

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	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 , tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 329,55kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 41,01g Só: 1,08g Zsír: 10,37g Feh.: 14,36g H.Cuk: g Ca: 243,01mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 254,01kcal Tel.zsír.: g CH: 27,24g Só: 0,78g Zsír: 12,30g Feh.: 5,23g H.Cuk: g Ca: 1,47mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 266,75kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 25,93g Só: 1,31g Zsír: 11,00g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 180,32mg	tk kenyér ₁ , zöldség, fűszeres vajkrém ₇ , tej ₇ E: 333,40kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 36,44g Só: 0,78g Zsír: 14,14g Feh.: 11,86g H.Cuk: g Ca: 242,50mg
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	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	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	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	Csorbaleves galuskával _{1,3,7,9} , Zöldséges rizottó ₇ E: 385,84kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 35,05g Só: 1,28g Zsír: 19,86g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: 124,89mg	Bécsi krémleves _{7,9} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 313,42kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 38,85g Só: 0,94g Zsír: 9,68g Feh.: 16,19g H.Cuk: g Ca: 58,08mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ₁ , Édes- savanyú csirkecsíkok _{1,6} , Párolt rizs E: 390,90kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 55,32g Só: 0,86g Zsír: 7,96g Feh.: 23,14g H.Cuk: 1,06g Ca: 43,82mg	Sült csirkecomb, Párolt bulgur ₁ , Csemege uborka E: 337,89kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 40,51g Só: 1,40g Zsír: 9,41g Feh.: 25,41g H.Cuk: g Ca: 52,43mg	Frankfurti leves _{1,6,7} , Grízes (darás) tészta ₁ E: 374,13kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 58,17g Só: 0,49g Zsír: 10,13g Feh.: 11,82g H.Cuk: 10,15g Ca: 59,18mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 212,20kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 30,95g Só: 1,26g Zsír: 3,50g Feh.: 10,42g H.Cuk: g Ca: 21,92mg	Sajtos kifli _{1,3} , Piritott magvak, Körözött ₇ , zöldség E: 138,68kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 12,75g Só: 0,47g Zsír: 6,06g Feh.: 5,87g H.Cuk: g Ca: 48,62mg	Kifli _{1,3} , Májkrém ₆ , Vaj ₇ , zöldség E: 197,73kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 23,78g Só: 0,93g Zsír: 7,69g Feh.: 5,96g H.Cuk: g Ca: 11,32mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 116,02kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 14,41g Só: 0,42g Zsír: 3,65g Feh.: 4,10g H.Cuk: g Ca: 8,70mg	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:	933,36kcal	823,85kcal	890,34kcal	757,93kcal	881,71kcal
Zsír:	31,62g	26,38g	28,22g	24,24g	27,46g
Telített zsírsav:	7,58g	8,66g	3,93g	8,30g	9,12g
Fehérje:	35,13g	37,05g	34,69g	42,93g	29,45g
Szénhidrát:	120,85g	101,43g	117,15g	88,50g	124,72g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,06g	g	10,15g
Só:	3,43g	2,48g	2,58g	3,12g	1,91g
Ca:	517,77mg	370,42mg	70,74mg	280,86mg	319,57mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt