

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: 405,15kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 45,77g Só: 1,64g Zsír: 13,04g Feh.: 22,72g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 259,06kcal Tel.zsír.: g CH: 27,62g Só: 0,78g Zsír: 12,40g Feh.: 5,30g H.Cuk: g Ca: 3,78mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, trappista sajt ⁷ E: 321,80kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 25,96g Só: 1,36g Zsír: 17,07g Feh.: 12,89g H.Cuk: g Ca: 181,27mg	Szalámi csemege, Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 461,20kcal Tel.zsír.: 9,06g CH: 38,81g Só: 1,91g Zsír: 23,92g Feh.: 19,35g H.Cuk: g Ca: 290,77mg
Ebéd	Csorbaleves galuskával ^{1,3,7,9} , Zöldséges rizottó ⁷ E: 714,59kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 68,85g Só: 3,24g Zsír: 35,91g Feh.: 26,41g H.Cuk: g Ca: 237,39mg	Bécsi krémleves ^{7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sertésragu jóasszony módra, Kuszkus E: 662,48kcal Tel.zsír.: 7,01g CH: 70,86g Só: 3,05g Zsír: 27,37g Feh.: 30,41g H.Cuk: g Ca: 115,98mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Édes- savanyú csirkecsíkok ^{1,6} , Párolt rizs E: 676,45kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 90,39g Só: 1,58g Zsír: 16,73g Feh.: 38,80g H.Cuk: 1,91g Ca: 82,19mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Sült csirkecomb, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 771,36kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 82,97g Só: 2,50g Zsír: 26,99g Feh.: 52,89g H.Cuk: g Ca: 120,56mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Grízes (darás) tészta ¹ , tk kenyér ¹ E: 787,86kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 121,41g Só: 1,56g Zsír: 21,47g Feh.: 24,88g H.Cuk: 20,20g Ca: 101,70mg
Uzsonna	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka E: 267,25kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 30,98g Só: 1,31g Zsír: 9,57g Feh.: 10,44g H.Cuk: g Ca: 22,88mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Piritott magvak, Körözött ⁷ , zöldség E: 429,03kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 49,26g Só: 1,80g Zsír: 16,18g Feh.: 18,69g H.Cuk: g Ca: 172,01mg	Kifli ^{1,3} , Májkrém ⁶ , Vaj ⁷ , zöldség E: 509,80kcal Tel.zsír.: 10,43g CH: 49,51g Só: 2,46g Zsír: 26,21g Feh.: 16,29g H.Cuk: g Ca: 27,13mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , zöldség E: 343,89kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 57,52g Só: 1,63g Zsír: 6,14g Feh.: 12,15g H.Cuk: g Ca: 29,06mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 285,72kcal Tel.zsír.: g CH: 47,62g Só: 1,26g Zsír: 5,67g Feh.: 10,83g H.Cuk: g Ca: 16,88mg
Energia:	1 310,09kcal	1 496,66kcal	1 445,30kcal	1 437,05kcal	1 534,78kcal
Zsír:	54,13g	56,59g	55,35g	50,19g	51,06g
Telített zsírsav:	13,06g	17,64g	12,24g	13,36g	13,61g
Fehérje:	47,64g	71,82g	60,39g	77,93g	55,06g
Szénhidrát:	151,03g	165,89g	167,52g	166,45g	207,83g
Hozzáadott cukor:	g	g	1,91g	g	20,20g
Só:	5,43g	6,49g	4,83g	5,49g	4,73g
Ca:	678,76mg	581,31mg	113,10mg	330,89mg	409,35mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt