

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , csokoládés gabonagyógyó hügli _{1,6} E: 278,05kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 45,21g Só: 0,12g Zsír: 5,47g Feh.: 11,02g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 341,20kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,04g Só: 1,85g Zsír: 16,10g Feh.: 10,86g H.Cuk: g Ca: 10,87mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 330,40kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 36,58g Só: 1,19g Zsír: 10,70g Feh.: 18,97g H.Cuk: g Ca: 291,24mg	Vaj ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ , zöldség E: 478,80kcal Tel.zsír.: 10,95g CH: 51,48g Só: 1,18g Zsír: 20,04g Feh.: 19,38g H.Cuk: 19,10g Ca: 423,64mg	Tej ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ , vajkrém ₇ E: 336,25kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 39,09g Só: 0,78g Zsír: 12,29g Feh.: 13,56g H.Cuk: g Ca: 287,50mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével _{1,3} , Túrós csusza _{1,7} E: 617,36kcal Tel.zsír.: 7,44g CH: 67,93g Só: 1,57g Zsír: 23,40g Feh.: 32,66g H.Cuk: g Ca: 106,25mg	Zöldségleves ₉ , Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , Csemege uborka E: 669,03kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 67,13g Só: 1,87g Zsír: 28,75g Feh.: 33,15g H.Cuk: g Ca: 108,56mg	Fokhagymakrémleves _{1,7} , Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Csirke apró, tk kenyér ₁ E: 580,28kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 53,67g Só: 0,77g Zsír: 22,14g Feh.: 39,47g H.Cuk: g Ca: 82,06mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Hentestokány, Burgonyapüré ₇ , céklasaláta E: 545,75kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 66,12g Só: 1,22g Zsír: 18,97g Feh.: 25,23g H.Cuk: 9,19g Ca: 160,72mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Rizsfelfújt lekvárral _{1,3,7} E: 607,56kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 100,75g Só: 0,55g Zsír: 14,99g Feh.: 17,77g H.Cuk: 29,20g Ca: 215,88mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 221,30kcal Tel.zsír.: g CH: 29,54g Só: 0,79g Zsír: 8,15g Feh.: 5,12g H.Cuk: g Ca: 10,55mg	Fahéjas csiga _{1,3,7} E: 174,56kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 29,17g Só: 0,05g Zsír: 4,59g Feh.: 3,50g H.Cuk: 12,99g Ca: 36,69mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 196,44kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 28,93g Só: 0,83g Zsír: 4,84g Feh.: 6,92g H.Cuk: g Ca: 17,51mg	Kifli _{1,3} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 166,86kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 24,20g Só: 1,05g Zsír: 3,51g Feh.: 7,65g H.Cuk: g Ca: 44,60mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség E: 186,26kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,24g Só: 0,87g Zsír: 5,51g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 65,55mg
Energia:	1 116,71kcal	1 184,79kcal	1 107,11kcal	1 191,40kcal	1 130,06kcal
Zsír:	37,02g	49,44g	37,68g	42,52g	32,79g
Telített zsírsav:	10,00g	7,08g	10,22g	17,48g	11,29g
Fehérje:	48,80g	47,50g	65,36g	52,26g	39,42g
Szénhidrát:	142,68g	130,34g	119,18g	141,81g	164,08g
Hozzáadott cukor:	g	12,99g	g	28,29g	29,20g
Só:	2,48g	3,76g	2,80g	3,46g	2,20g
Ca:	401,80mg	156,12mg	390,81mg	628,95mg	568,93mg

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