

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: 361,75kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 37,29g Só: 1,38g Zsír: 12,86g Feh.: 21,20g H.Cuk: g Ca: 293,32mg	Vaj ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ , zöldség E: 446,30kcal Tel.zsír.: 11,48g CH: 46,02g Só: 1,18g Zsír: 21,46g Feh.: 13,56g H.Cuk: 22,88g Ca: 228,66mg	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: 722,26kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 80,69g Só: 2,14g Zsír: 27,45g Feh.: 36,83g H.Cuk: g Ca: 120,67mg	Zöldségleves ₉ , Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , Csemege uborka E: 802,75kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 82,34g Só: 2,27g Zsír: 33,84g Feh.: 39,37g H.Cuk: g Ca: 169,14mg	Fokhagymakrémleves _{1,7} , Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Csirke apró, tk kenyér ₁ E: 643,26kcal Tel.zsír.: 6,37g CH: 58,35g Só: 0,78g Zsír: 26,37g Feh.: 40,81g H.Cuk: g Ca: 93,73mg	Vegyes gyümölcsleves _{1,7} , Hentestokány, Burgonyapüré ₇ , céklasaláta E: 628,26kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 76,24g Só: 1,35g Zsír: 21,87g Feh.: 28,77g H.Cuk: 11,19g Ca: 185,81mg	Burgonyaleves (magyaros) ₁ , Rizsfelfújt lekvárral _{1,3,7} E: 678,03kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 111,89g Só: 0,71g Zsír: 16,89g Feh.: 19,82g H.Cuk: 31,82g Ca: 243,65mg
Uzsonna	Zsemle _{1,3,7} , zöldség, magyaros vajkrém ₇ E: 357,80kcal Tel.zsír.: g CH: 58,04g Só: 1,58g Zsír: 8,50g Feh.: 9,82g H.Cuk: g Ca: 21,10mg	Fahéjas csiga _{1,3,7} E: 166,83kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 24,92g Só: 0,06g Zsír: 5,39g Feh.: 4,05g H.Cuk: 7,00g Ca: 42,65mg	Zsemle _{1,3,7} , Tonhalkrém _{4,10} , zöldség E: 337,91kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 57,52g Só: 1,63g Zsír: 5,62g Feh.: 11,82g H.Cuk: g Ca: 29,06mg	Kifli _{1,3} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 280,45kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 47,13g Só: 1,74g Zsír: 4,15g Feh.: 11,53g H.Cuk: g Ca: 56,68mg	Sajtos kifli _{1,3} , kockasajt ₇ , zöldség E: 365,92kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 48,49g Só: 1,74g Zsír: 11,02g Feh.: 16,18g H.Cuk: g Ca: 131,10mg
Energia:	1 358,11kcal	1 310,78kcal	1 342,91kcal	1 355,01kcal	1 380,19kcal
Zsír:	41,42g	55,33g	44,85g	47,47g	40,20g
Telített zsírsav:	11,01g	7,85g	12,01g	18,93g	13,46g
Fehérje:	57,67g	54,28g	73,82g	53,87g	49,56g
Szénhidrát:	183,94g	141,30g	153,16g	169,38g	199,47g
Hozzáadott cukor:	g	7,00g	g	34,07g	31,82g
Só:	3,84g	4,17g	3,79g	4,27g	3,23g
Ca:	426,77mg	222,66mg	416,12mg	471,16mg	662,25mg

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