

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 298,76kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 43,36g Só: 0,64g Zsír: 7,40g Feh.: 12,86g H.Cuk: 6,52g Ca: 231,16mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 217,50kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,28g Só: 1,24g Zsír: 9,96g Feh.: 7,38g H.Cuk: g Ca: 7,84mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 303,65kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 37,32g Só: 1,15g Zsír: 8,43g Feh.: 16,47g H.Cuk: g Ca: 250,24mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 276,37kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ₇ E: 323,45kcal Tel.zsír.: g CH: 28,55g Só: 0,78g Zsír: 18,70g Feh.: 6,60g H.Cuk: g Ca: 7,42mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Mexikói csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 458,09kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 63,83g Só: 0,34g Zsír: 11,97g Feh.: 26,50g H.Cuk: g Ca: 66,80mg	Tojásleves _{1,3} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 494,89kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 52,74g Só: 0,72g Zsír: 18,99g Feh.: 28,15g H.Cuk: g Ca: 101,99mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótöltelékes gombóc E: 640,00kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 22,02g Só: 1,24g Zsír: 94,06g Feh.: 32,76g H.Cuk: 6,00g Ca: 44,90mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 466,72kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 46,81g Só: 1,31g Zsír: 21,68g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 101,24mg	Burgonyakrémleves piritott magvakkal _{1,7} , Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 409,24kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 38,57g Só: 1,91g Zsír: 16,86g Feh.: 23,44g H.Cuk: g Ca: 126,28mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 192,23kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 25,88g Só: 0,90g Zsír: 5,35g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 10,81mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 205,80kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Só: 1,15g Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: 14,71mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 189,96kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 29,75g Só: 0,83g Zsír: 4,02g Feh.: 6,75g H.Cuk: g Ca: 30,22mg	kockasajt ₇ , zöldség, kifli _{1,7} E: 207,66kcal Tel.zsír.: g CH: 31,37g Só: 0,58g Zsír: 4,66g Feh.: 7,48g H.Cuk: g Ca: mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg
Energia:	949,08kcal	918,18kcal	1 133,61kcal	950,75kcal	1 026,82kcal
Zsír:	24,71g	33,63g	106,51g	29,79g	41,04g
Telített zsírsav:	5,69g	5,97g	6,37g	6,22g	5,55g
Fehérje:	47,67g	44,67g	55,98g	37,56g	42,59g
Szénhidrát:	133,08g	103,94g	89,09g	128,68g	114,42g
Hozzáadott cukor:	6,52g	g	6,00g	13,99g	14,99g
Só:	1,87g	3,11g	3,22g	2,09g	2,96g
Ca:	308,77mg	124,53mg	325,37mg	335,96mg	205,17mg

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. Csillagfürt