

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: 429,35kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 62,96g Só: 1,02g Zsír: 10,39g Feh.: 18,17g H.Cuk: 8,15g Ca: 289,10mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 300,95kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 34,01g Só: 1,64g Zsír: 12,26g Feh.: 9,66g H.Cuk: g Ca: 8,15mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 346,25kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 39,98g Só: 1,17g Zsír: 11,21g Feh.: 18,17g H.Cuk: g Ca: 307,56mg	Tejbeგრíz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 325,80kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 59,87g Só: 0,30g Zsír: 4,02g Feh.: 11,94g H.Cuk: 17,99g Ca: 269,89mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ₇ E: 324,83kcal Tel.zsír.: g CH: 28,65g Só: 0,78g Zsír: 18,73g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 8,05mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Mexikói csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 559,27kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 76,87g Só: 0,49g Zsír: 15,37g Feh.: 31,48g H.Cuk: g Ca: 83,12mg	Tojásleves _{1,3} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 597,63kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 62,17g Só: 0,99g Zsír: 23,69g Feh.: 33,73g H.Cuk: g Ca: 140,13mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Porcukor szórat, túróöltelékes gombóc E: 676,99kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 25,45g Só: 1,32g Zsír: 95,76g Feh.: 34,65g H.Cuk: 7,00g Ca: 54,79mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 679,13kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 75,44g Só: 2,16g Zsír: 28,73g Feh.: 27,13g H.Cuk: g Ca: 125,68mg	Burgonyakrémleves pirított magvakkal _{1,7} , Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 478,28kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 43,51g Só: 2,21g Zsír: 20,67g Feh.: 26,91g H.Cuk: g Ca: 157,08mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 192,78kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 25,95g Só: 0,90g Zsír: 5,37g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,26mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 237,15kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 30,63g Só: 1,33g Zsír: 6,85g Feh.: 11,37g H.Cuk: g Ca: 16,79mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 207,10kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 30,18g Só: 0,85g Zsír: 5,47g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 37,40mg	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: 361,82kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 58,31g Só: 0,39g Zsír: 6,83g Feh.: 15,05g H.Cuk: 17,98g Ca: 84,44mg
Energia:	1 181,40kcal	1 135,73kcal	1 230,33kcal	1 212,58kcal	1 164,93kcal
Zsír:	31,13g	42,79g	112,44g	37,40g	46,22g
Telített zsírsav:	7,15g	8,51g	8,44g	7,77g	7,02g
Fehérje:	57,99g	54,76g	60,09g	46,55g	48,57g
Szénhidrát:	165,77g	126,81g	95,62g	166,67g	130,48g
Hozzáadott cukor:	8,15g	g	7,00g	17,99g	17,98g
Só:	2,41g	3,97g	3,33g	3,04g	3,38g
Ca:	383,48mg	165,08mg	399,75mg	395,57mg	249,56mg

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. Csillagfűrt