

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Margarin, toast kenyér ^{1,6,7} , tej ⁷ E: 298,75kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 42,06g Só: 0,62g Zsír: 7,98g Feh.: 12,84g H.Cuk: 5,43g Ca: 242,42mg	tk kenyér ¹ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ , tej ⁷ E: 295,20kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 36,24g Só: 0,90g Zsír: 9,99g Feh.: 11,91g H.Cuk: g Ca: 254,80mg	Margarin, tk kenyér ¹ , zöldség, pulykamell sonka, tej ⁷ E: 297,85kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,89g Só: 1,02g Zsír: 8,73g Feh.: 14,76g H.Cuk: g Ca: 254,72mg	Tejbebríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 230,97kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 42,13g Só: 0,10g Zsír: 2,91g Feh.: 8,72g H.Cuk: 10,99g Ca: 199,56mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ⁷ E: 321,16kcal Tel.zsír.: g CH: 28,38g Só: 0,78g Zsír: 18,65g Feh.: 6,57g H.Cuk: g Ca: 6,37mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
Ebéd	Mexikói csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 294,45kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 42,47g Só: 0,19g Zsír: 6,29g Feh.: 19,60g H.Cuk: g Ca: 32,03mg	Tojásleves ^{1,3} , Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 392,65kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 43,43g Só: 0,51g Zsír: 14,30g Feh.: 22,58g H.Cuk: g Ca: 64,84mg	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótelelés gombóc E: 602,53kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 18,53g Só: 1,21g Zsír: 92,36g Feh.: 30,82g H.Cuk: 5,00g Ca: 35,44mg	Vagdalt ^{1,3,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 299,78kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 35,62g Só: 1,19g Zsír: 10,23g Feh.: 15,11g H.Cuk: g Ca: 39,10mg	Székeykáposzta ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 277,39kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 26,11g Só: 1,51g Zsír: 10,31g Feh.: 18,02g H.Cuk: g Ca: 67,52mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , tk kenyér ¹ , zöldség E: 185,40kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 25,80g Só: 0,88g Zsír: 4,75g Feh.: 7,93g H.Cuk: g Ca: 9,75mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , zöldség E: 106,20kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 14,96g Só: 0,58g Zsír: 2,34g Feh.: 4,57g H.Cuk: g Ca: 7,36mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , zöldség E: 107,75kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 15,07g Só: 0,42g Zsír: 2,75g Feh.: 3,88g H.Cuk: g Ca: 17,83mg	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: 217,60kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 34,48g Só: 0,15g Zsír: 4,02g Feh.: 9,88g H.Cuk: 9,99g Ca: 58,37mg
Energia:	809,92kcal	841,75kcal	1 039,45kcal	775,66kcal	847,48kcal
Zsír:	19,38g	26,90g	104,19g	17,97g	33,34g
Telített zsírsav:	5,65g	8,10g	6,13g	3,37g	2,80g
Fehérje:	40,73g	39,42g	49,82g	31,85g	34,83g
Szénhidrát:	116,62g	105,43g	76,79g	116,77g	95,27g
Hozzáadott cukor:	5,43g	g	5,00g	10,99g	9,99g
Só:	1,70g	1,99g	2,67g	1,87g	2,45g
Ca:	293,65mg	341,13mg	317,45mg	278,08mg	141,71mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!