

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej ₇ E: 269,25kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 46,45g Só: g Zsír: 3,99g Feh.: 11,58g H.Cuk: g Ca: 290,20mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 337,15kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 36,23g Só: 1,51g Zsír: 11,45g Feh.: 18,56g H.Cuk: g Ca: 179,32mg	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 345,70kcal Tel.zsír.: 7,96g CH: 30,20g Só: 1,49g Zsír: 17,16g Feh.: 13,65g H.Cuk: g Ca: 181,27mg		
Ebéd	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sajtos- tejfölös spagetti _{1,7} E: 676,52kcal Tel.zsír.: 8,58g CH: 82,62g Só: 2,08g Zsír: 24,88g Feh.: 29,02g H.Cuk: g Ca: 259,84mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfűjt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár E: 702,42kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 100,70g Só: 2,24g Zsír: 19,43g Feh.: 30,95g H.Cuk: 28,84g Ca: 279,04mg	Fejtett bableves tejföllel _{1,7,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ E: 810,71kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 93,07g Só: 1,86g Zsír: 30,62g Feh.: 43,05g H.Cuk: g Ca: 120,39mg		
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , zöldség E: 363,85kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 29,80g Só: 2,04g Zsír: 20,26g Feh.: 11,61g H.Cuk: g Ca: 5,77mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , zöldség E: 431,60kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 57,22g Só: 1,67g Zsír: 15,67g Feh.: 14,47g H.Cuk: g Ca: 35,29mg	Kifli _{1,3} , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 336,35kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 47,26g Só: 1,60g Zsír: 9,40g Feh.: 13,12g H.Cuk: g Ca: 40,99mg		
Energia:	1 309,62kcal	1 471,17kcal	1 492,75kcal	kcal	kcal
Zsír:	49,12g	46,55g	57,18g	g	g
Telített zsírsav:	17,67g	14,50g	15,50g	g	g
Fehérje:	52,21g	63,97g	69,81g	g	g
Szénhidrát:	158,86g	194,15g	170,53g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	28,84g	g	g	g
Só:	4,12g	5,41g	4,95g	g	g
Ca:	555,81mg	493,66mg	342,65mg	mg	mg

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