

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: 455,59kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 64,90g Só: 1,03g Zsír: 12,41g Feh.: 18,19g H.Cuk: 9,77g Ca: 290,05mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 319,30kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,02g Só: 1,66g Zsír: 14,28g Feh.: 9,67g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, pulykamell sonka E: 364,60kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 39,99g Só: 1,18g Zsír: 13,23g Feh.: 18,18g H.Cuk: g Ca: 307,88mg	Tejbeგრíz (tejbedara) kakaó szóráttal _{1,7} E: 384,78kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 71,83g Só: 0,35g Zsír: 4,45g Feh.: 13,63g H.Cuk: 21,48g Ca: 294,61mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ₁ , zöldség, napraforgómag, magyaros vajkrém ₇ E: 326,21kcal Tel.zsír.: g CH: 28,76g Só: 0,78g Zsír: 18,75g Feh.: 6,63g H.Cuk: g Ca: 8,68mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával _{1,9} , Mexikói csirkeragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 655,35kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 88,97g Só: 0,54g Zsír: 18,73g Feh.: 36,22g H.Cuk: g Ca: 97,39mg	Tojásleves _{1,3} , Bolognai spagetti _{1,7,9} E: 686,89kcal Tel.zsír.: 5,23g CH: 71,28g Só: 1,17g Zsír: 27,32g Feh.: 38,69g H.Cuk: g Ca: 166,11mg	Csirkeraguleves, tárkonyos _{1,7,9} , Porcukor szórat, túrótöltelékes gombóc E: 707,17kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 28,00g Só: 1,34g Zsír: 97,20g Feh.: 36,32g H.Cuk: 8,00g Ca: 62,17mg	Karalábéleves (tejfölös) _{1,7} , Vagdalt _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 779,21kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 82,26g Só: 2,89g Zsír: 34,09g Feh.: 32,90g H.Cuk: g Ca: 145,17mg	Burgonyakrémleves pirított magvakkal _{1,7} , Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 554,26kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 47,06g Só: 2,53g Zsír: 25,03g Feh.: 32,22g H.Cuk: g Ca: 187,12mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 199,13kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 25,95g Só: 0,91g Zsír: 6,07g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 11,38mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ₆ , zöldség E: 405,00kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 59,84g Só: 2,30g Zsír: 9,36g Feh.: 18,30g H.Cuk: g Ca: 29,42mg	Zsemle _{1,3,7} , Körözött ₇ , zöldség E: 354,04kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 59,03g Só: 1,64g Zsír: 6,47g Feh.: 12,74g H.Cuk: g Ca: 54,45mg	kockasajt ₇ , zöldség, kifli _{1,7} E: 241,32kcal Tel.zsír.: g CH: 32,38g Só: 0,58g Zsír: 7,21g Feh.: 9,13g H.Cuk: g Ca: mg	Túrós batyu _{1,3,7} E: 425,83kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 68,09g Só: 0,51g Zsír: 8,27g Feh.: 17,73g H.Cuk: 19,98g Ca: 95,42mg
Energia:	1 310,06kcal	1 411,19kcal	1 425,81kcal	1 405,31kcal	1 306,30kcal
Zsír:	37,22g	50,96g	116,90g	45,75g	52,05g
Telített zsírsav:	8,39g	10,64g	9,74g	8,75g	8,39g
Fehérje:	62,74g	66,65g	67,24g	55,66g	56,58g
Szénhidrát:	179,82g	165,14g	127,02g	186,47g	143,91g
Hozzáadott cukor:	9,77g	g	8,00g	21,48g	19,98g
Só:	2,49g	5,13g	4,17g	3,82g	3,82g
Ca:	398,82mg	204,00mg	424,50mg	439,78mg	291,22mg

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