

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Kifli ^{1,7} , Kigyóuborka, gépsonka, Delma margarin, Tea E: 128,66kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 19,15g Só: 0,18g Zsír: 3,88g Feh.: 6,09g Cuk: 5,00g Ca: 15,34mg	Kornspitz, Delma margarin, Tejeskávé ⁷ E: 197,12kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 27,10g Só: 0,27g Zsír: 6,96g Feh.: 6,74g Cuk: 5,99g Ca: 144,50mg	Zsemle ¹ , Halkrém "S" ⁴ , Tea, citrom E: 107,81kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 19,69g Só: 0,34g Zsír: 0,57g Feh.: 4,63g Cuk: 5,00g Ca: 6,97mg	Búzakorpa diákrúd 50g ^{1,7} , Főtt virsli, Mustár ¹⁰ , Tea E: 190,28kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 20,01g Só: 0,64g Zsír: 7,86g Feh.: 8,48g Cuk: 5,00g Ca: 19,14mg	Croissant sajtos ^{1,3,7} , Delma margarin, tej 2/8% ⁷ E: 170,41kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 14,38g Só: 0,29g Zsír: 49,97g Feh.: 15,40g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg
Tízórai	Banán, Ásványviz E: 94,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 0,00g Ca: 29,60mg	Ásványviz, Tejszelet E: 23,23kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 3,87g Só: 0,13g Zsír: 1,56g Feh.: 0,63g Cuk: 8,90g Ca: 102,35mg	Alma, Ásványviz E: 31,32kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 33,65mg	Ásványviz, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 162,81kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 30,04g Só: 0,35g Zsír: 2,56g Feh.: 3,88g Cuk: 7,40g Ca: 34,20mg	Multilé, Györi édes keksz ^{1,3,7} E: 195,65kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 33,36g Só: 0,03g Zsír: 5,67g Feh.: 1,65g Cuk: 2,70g Ca: 3,61mg
Ebéd	Karalábefőzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Ásványviz, Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 390,89kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 38,76g Só: 0,62g Zsír: 11,30g Feh.: 35,35g Cuk: 0,00g Ca: 102,39mg	Sült csirkecomb, Párolt rizs, Ásványviz, Káposztasaláta E: 386,10kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 48,63g Só: 1,15g Zsír: 9,04g Feh.: 13,57g Cuk: 6,74g Ca: 62,76mg	Gulyásleves sertésből ^{1,3} , Ásványviz, Fahéjas kalács S ^{1,3,7} E: 448,74kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 72,50g Só: 0,18g Zsír: 8,48g Feh.: 61,13g Cuk: 22,48g Ca: 100,09mg	Sertéspörkölt, Tészta köret ^{1,3} , Ásványviz E: 284,03kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 31,13g Só: 0,41g Zsír: 5,94g Feh.: 16,72g Cuk: 0,00g Ca: 45,48mg	Majorannás csirkemáj, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Ásványviz, Csemege uborka E: 384,48kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 29,94g Só: 0,50g Zsír: 6,89g Feh.: 26,05g Cuk: 7,19g Ca: 89,02mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Alma, Túrókrém S ⁷ , tej 2/8% ⁷ E: 334,14kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 37,69g Só: 0,24g Zsír: 12,66g Feh.: 15,23g Cuk: 3,60g Ca: 305,62mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Körte, Zala felvágott ⁶ , Delma margarin, Tea E: 231,74kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 34,19g Só: 0,15g Zsír: 7,09g Feh.: 6,92g Cuk: 5,00g Ca: 29,34mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Retek, Natúr vajkrém ⁷ , tej 2/8% ⁷ E: 231,45kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 26,88g Só: 0,27g Zsír: 8,34g Feh.: 10,59g Cuk: 0,00g Ca: 256,13mg	Teljes őrlésű kenyér ¹ , Körte, Májkrém, tej 2/8% ⁷ E: 307,47kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 38,73g Só: 0,18g Zsír: 10,30g Feh.: 13,03g Cuk: 0,00g Ca: 265,38mg	Banán, Ásványviz, Tejszelet E: 117,73kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 25,65g Só: 0,18g Zsír: 1,65g Feh.: 1,80g Cuk: 8,90g Ca: 107,75mg
Energia:	948,18kcal	838,19kcal	819,32kcal	944,60kcal	868,26kcal
Zsír:	27,93g	24,65g	17,75g	26,66g	64,17g
Telített zsírsav:	12,17g	8,13g	6,92g	7,74g	10,34g
Fehérje:	57,84g	27,87g	76,70g	42,11g	44,89g
Szénhidrát:	117,38g	113,79g	125,37g	119,91g	103,33g
Összes cukor:	8,59g	26,63g	27,47g	12,40g	18,79g
Só:	1,09g	1,70g	0,80g	1,59g	1,00g
Ca:	452,95mg	338,96mg	396,84mg	364,20mg	440,38mg

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 15. Gomba