

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Tojáskrém S _{3,10} , Kigyóuborka, Tea E: 148,90kcal Tel.zsír: 0,76g CH: 22,81g Só: 0,12g Zsír: 3,35g Feh.: 5,11g Cuk: 5,00g Ca: 19,55mg	Gabona pehely ₁ , mazsola, tej 2/8% ₇ E: 199,00kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 26,12g Só: 0,30g Zsír: 6,36g Feh.: 7,03g Cuk: 0,00g Ca: 298,35mg	Kifli _{1,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 143,85kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 19,08g Só: 0,38g Zsír: 4,58g Feh.: 5,28g Cuk: 9,75g Ca: 156,62mg	Zsemle ₁ , Paradicsom, Zala felvágott ₆ , Vaj ₇ , Tea E: 194,82kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 21,17g Só: 0,26g Zsír: 9,53g Feh.: 5,28g Cuk: 5,00g Ca: 17,25mg	Búzakorpás diákrúd 50g _{1,7} , Lilahagyma, Natur sajtkrém ₇ , tej 2/8% ₇ E: 249,85kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 25,21g Só: 0,72g Zsír: 12,20g Feh.: 9,37g Cuk: 0,00g Ca: 268,40mg
Tízórai	Alma rostoslé, Ásványviz E: 33,84kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 8,04g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,60g Cuk: 7,80g Ca: 25,29mg	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	Multilé, Ásványviz E: 63,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,00g Só: 0,03g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 24,20mg	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	Mandarin, Ásványviz E: 42,21kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 44,90mg
Ebéd	Burgonyafőzelék _{1,7} , Sült virsli, Ásványviz E: 283,25kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 28,00g Só: 0,10g Zsír: 11,57g Feh.: 20,11g Cuk: 5,00g Ca: 60,94mg	Csirke mell párizsi bundában _{1,3,7} , Rizibizi, Ásványviz E: 420,11kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 39,57g Só: 1,35g Zsír: 4,16g Feh.: 24,16g Cuk: 0,00g Ca: 84,51mg	Gulyásleves sertésből _{1,3} , Ásványviz, Krémeskeksz S _{1,3,7} E: 508,25kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 77,90g Só: 0,57g Zsír: 11,18g Feh.: 28,64g Cuk: 25,99g Ca: 263,17mg	Húsgombóc paradicsommártással _{1,3} , Ásványviz, Félbarna kenyér ₁ E: 344,48kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 50,07g Só: 0,56g Zsír: 4,99g Feh.: 26,85g Cuk: 8,99g Ca: 54,39mg	Búbos hús _{1,3,7,15} , Tört burgonya, Ásványviz, Vegyesvágot E: 334,06kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 34,11g Só: 0,52g Zsír: 7,49g Feh.: 20,40g Cuk: 0,00g Ca: 112,23mg
Uzsonna	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Alma, Delma margarin, tej 2/8% ₇ , Trappista sajt ₇ E: 344,23kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 33,31g Só: 0,32g Zsír: 15,79g Feh.: 16,41g Cuk: 0,00g Ca: 418,15mg	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru paprika, Tea E: 161,10kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 23,90g Só: 0,05g Zsír: 3,14g Feh.: 7,39g Cuk: 5,00g Ca: 34,28mg	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Zöldáru póréhagyma, Magyaros vajkrém ₇ , Tea E: 157,37kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 22,60g Só: 0,02g Zsír: 4,66g Feh.: 4,36g Cuk: 5,00g Ca: 11,58mg	Teljes őrlésű kenyér ₁ , Körte, Párizsi, Delma margarin, tej 2/8% ₇ E: 322,54kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 37,84g Só: 0,34g Zsír: 12,90g Feh.: 12,70g Cuk: 0,00g Ca: 269,70mg	Kiwi, Ásványviz, Túrórudi _{5,7} E: 86,65kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 13,77g Só: 0,02g Zsír: 1,83g Feh.: 1,83g Cuk: 3,30g Ca: 88,40mg
Energia:	810,23kcal	874,71kcal	872,57kcal	893,16kcal	712,77kcal
Zsír:	30,83g	13,75g	20,42g	27,78g	21,79g
Telített zsírsav:	12,98g	9,12g	6,01g	7,30g	13,65g
Fehérje:	42,23g	39,75g	39,23g	45,19g	32,22g
Szénhidrát:	92,15g	111,38g	134,58g	115,38g	81,91g
Összes cukor:	17,79g	5,00g	40,74g	13,99g	3,30g
Só:	0,54g	1,74g	1,00g	1,17g	1,25g
Ca:	523,93mg	446,74mg	455,57mg	374,99mg	513,93mg

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