

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, Vaj ₇ , zöldség, toast kenyér _{1,6,7} E: 378,90kcal Tel.zsír.: 10,22g CH: 25,15g Só: 1,67g Zsír: 23,88g Feh.: 12,34g H.Cuk: g Ca: 8,25mg	Párizsi ₆ , Tej ₇ , margarin, hagyma, tk kenyér ₁ E: 378,54kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 36,75g Só: 1,28g Zsír: 17,82g Feh.: 16,43g H.Cuk: g Ca: 315,07mg	Margarin, Tej ₇ , tk kenyér ₁ , áfonya lekvár E: 327,45kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 40,46g Só: 0,72g Zsír: 12,30g Feh.: 12,34g H.Cuk: 4,82g Ca: 286,27mg	Gyümölcs tea, pulykamell sonka, vajkrém ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 223,66kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 23,06g Só: 0,88g Zsír: 9,17g Feh.: 7,81g H.Cuk: g Ca: 20,68mg	Tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, natúr sajtkrém ₇ E: 409,25kcal Tel.zsír.: 11,20g CH: 39,49g Só: 1,25g Zsír: 19,69g Feh.: 15,26g H.Cuk: g Ca: 344,20mg
Ebéd	Gombakrémleves ₇ , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Sült baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 836,46kcal Tel.zsír.: 8,40g CH: 83,00g Só: 1,85g Zsír: 36,07g Feh.: 41,96g H.Cuk: 1,80g Ca: 154,57mg	Hagymakrémleves _{1,7} , Halrudacska rántva sütőben sütve _{1,3,4} , kenyérkocka _{1,3,7} , Párolt rizs, Franciasaláta féladag _{3,7,10} E: 659,53kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 72,53g Só: 0,67g Zsír: 32,54g Feh.: 16,11g H.Cuk: 3,24g Ca: 50,62mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Stefánia vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 768,96kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 84,92g Só: 1,24g Zsír: 27,73g Feh.: 42,37g H.Cuk: g Ca: 189,41mg	Kertészleves _{1,9} , Lecsós csirkemell, Párolt bulgur ₁ E: 763,45kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 91,06g Só: 2,97g Zsír: 27,06g Feh.: 41,68g H.Cuk: g Ca: 77,54mg	Almaleves _{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, céklasaláta E: 746,42kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 88,04g Só: 0,56g Zsír: 38,54g Feh.: 24,59g H.Cuk: 12,39g Ca: 89,36mg
Uzsonna	Májkrém ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 269,15kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 20,80g Só: 1,72g Zsír: 14,01g Feh.: 11,75g H.Cuk: g Ca: 6,50mg	Zsemle _{1,3,7} , Tojáskrém _{3,7,10} , zöldség E: 341,93kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 57,51g Só: 1,71g Zsír: 6,23g Feh.: 13,18g H.Cuk: g Ca: 32,48mg	Kifli _{1,3} , Snidlinges túrókrém ₇ , zöldség E: 311,38kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 47,86g Só: 1,47g Zsír: 5,30g Feh.: 15,41g H.Cuk: g Ca: 71,68mg	Zsemle _{1,3,7} , Főtt tojás ₃ , Margarin, zöldség E: 395,95kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 57,19g Só: 1,73g Zsír: 11,77g Feh.: 14,43g H.Cuk: g Ca: 32,82mg	Margarin, vajas kifli _{1,7} , zöldség E: 271,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,83g Só: 0,93g Zsír: 10,83g Feh.: 6,11g H.Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 484,50kcal	1 380,00kcal	1 407,79kcal	1 383,06kcal	1 427,46kcal
Zsír:	73,96g	56,59g	45,34g	48,00g	69,06g
Telített zsírsav:	23,26g	10,35g	9,99g	9,70g	18,91g
Fehérje:	66,04g	45,72g	70,12g	63,92g	45,95g
Szénhidrát:	128,95g	166,79g	173,24g	171,31g	162,36g
Hozzáadott cukor:	1,80g	3,24g	4,82g	g	12,39g
Só:	5,23g	3,66g	3,43g	5,59g	2,74g
Ca:	169,32mg	398,17mg	547,37mg	131,04mg	434,83mg

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. Csillagfürt