

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Szalámi csemege, Vaj ₇ , Tej ₇ , toast kenyér _{1,6,7} E: 520,25kcal Tel.zsír.: 12,25g CH: 43,40g Só: 1,79g Zsír: 27,70g Feh.: 22,04g H.Cuk: g Ca: 293,25mg	Vaj ₇ , Tej ₇ , Méz, tk kenyér ₁ , zöldség E: 382,30kcal Tel.zsír.: 7,83g CH: 42,89g Só: 0,78g Zsír: 16,29g Feh.: 13,14g H.Cuk: g Ca: 288,75mg	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, zöldség, tk kenyér ₁ , trappista sajt ₇ E: 380,70kcal Tel.zsír.: 9,75g CH: 30,36g Só: 1,66g Zsír: 19,97g Feh.: 16,42g H.Cuk: g Ca: 241,27mg	Csirkemellsonka ₆ , zöldség, tk kenyér ₁ , natúr sajtkrém ₇ E: 364,50kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 37,42g Só: 2,11g Zsír: 14,76g Feh.: 16,89g H.Cuk: g Ca: 58,85mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ₁ , Halrudacska rántva sütőben _{1,3,4} , Tört burgonya E: 646,49kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 88,42g Só: 1,87g Zsír: 20,73g Feh.: 25,28g H.Cuk: g Ca: 52,36mg	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3} , Káposztás kocka _{1,3} E: 566,98kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 82,04g Só: 0,84g Zsír: 17,80g Feh.: 18,82g H.Cuk: 2,50g Ca: 98,38mg	Köménymagleves ₁ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Finomfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 673,79kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 69,24g Só: 2,29g Zsír: 32,29g Feh.: 23,49g H.Cuk: g Ca: 166,42mg	Rizsleves ₉ , Főtt hús, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás _{1,7} E: 648,80kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 83,83g Só: 0,64g Zsír: 19,72g Feh.: 30,37g H.Cuk: 14,99g Ca: 114,74mg	Újházi-tyúkhúsleves _{1,9} , Szilvatöltelékes gombóc _{1,3} E: 671,20kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 106,66g Só: 1,91g Zsír: 9,91g Feh.: 37,03g H.Cuk: 15,50g Ca: 83,34mg
Uzsonna	tk kenyér ₁ , zöldség, vajkrém ₇ E: 250,80kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 26,04g Só: 0,78g Zsír: 12,54g Feh.: 5,31g H.Cuk: g Ca: 3,75mg	Zsemle _{1,3,7} , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 426,75kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 58,86g Só: 1,92g Zsír: 13,54g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: 46,46mg	kakaós kifli _{1,3,7} , gyümölcs joghurt ₇ E: 311,15kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,24g Só: 0,87g Zsír: 9,83g Feh.: 11,00g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	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	perec ₁ E: 288,30kcal Tel.zsír.: g CH: 45,72g Só: 1,24g Zsír: 5,85g Feh.: 15,25g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 417,54kcal	1 376,03kcal	1 304,24kcal	1 371,42kcal	1 324,00kcal
Zsír:	60,97g	47,63g	56,40g	45,92g	30,52g
Telített zsírsav:	19,75g	16,41g	10,09g	13,81g	9,49g
Fehérje:	52,62g	47,21g	44,16g	59,97g	69,17g
Szénhidrát:	157,86g	183,78g	146,50g	171,70g	189,80g
Hozzáadott cukor:	g	2,50g	9,75g	14,99g	15,50g
Só:	4,44g	3,54g	4,83g	4,00g	5,26g
Ca:	349,36mg	433,59mg	327,30mg	388,49mg	142,20mg

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. Csillagfűrt