

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej ₇ E: 208,00kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 35,50g Só: g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g H.Cuk: g Ca: 231,90mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, tej ₇ E: 274,45kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 34,81g Só: 1,14g Zsír: 7,12g Feh.: 14,11g H.Cuk: g Ca: 175,16mg	Tojásrántotta ₃ , Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , friss zöldség E: 214,53kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 22,01g Só: 1,01g Zsír: 7,96g Feh.: 13,01g H.Cuk: g Ca: 21,53mg	Margarin, zöldség, párizsi ₆ , tk kenyér ₁ E: 219,70kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,28g Só: 1,24g Zsír: 9,96g Feh.: 7,38g H.Cuk: g Ca: 7,84mg	
Ebéd	Lencseleves zöldséges _{1,7,10} , Sajtos- tejfölös spagetti _{1,7} E: 464,43kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 56,86g Só: 1,24g Zsír: 16,86g Feh.: 20,28g H.Cuk: g Ca: 192,71mg	Sertésraguleves, zöldborsós ₉ , Rizsfelfűjt _{1,3,7} , sárgabarack lekvár E: 548,59kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 82,04g Só: 1,20g Zsír: 13,48g Feh.: 24,62g H.Cuk: 24,85g Ca: 215,43mg	Fejtett bableves tejföllel _{1,7,9} , Fokhagymás aprópecsenye, Párolt bulgur ₁ E: 589,64kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 67,37g Só: 1,08g Zsír: 21,61g Feh.: 33,20g H.Cuk: g Ca: 84,41mg	Zöldbableves magyaros _{1,7,9} , Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} E: 565,49kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 55,22g Só: 0,31g Zsír: 24,89g Feh.: 28,03g H.Cuk: g Ca: 81,37mg	
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség E: 253,55kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 25,51g Só: 1,45g Zsír: 11,51g Feh.: 8,33g H.Cuk: g Ca: 3,34mg	Zsemle _{1,3,7} , Túrókrém ₇ , zöldség E: 181,82kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 29,50g Só: 1,10g Zsír: 2,62g Feh.: 7,58g H.Cuk: g Ca: 36,42mg	Kifli _{1,3} , Pulyka sonka, zöldség, vajkrém ₇ E: 227,15kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 24,46g Só: 0,97g Zsír: 9,12g Feh.: 9,36g H.Cuk: g Ca: 32,55mg	Zsemle _{1,3,7} , Margarin, kockasajt ₇ , zöldség E: 232,46kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 30,14g Só: 1,07g Zsír: 7,31g Feh.: 8,99g H.Cuk: g Ca: 137,82mg	
Energia:	925,97kcal	1 004,85kcal	1 031,32kcal	1 017,65kcal	kcal
Zsír:	31,54g	23,22g	38,69g	42,16g	g
Telített zsírsav:	11,85g	6,51g	7,93g	7,64g	g
Fehérje:	37,72g	46,31g	55,57g	44,39g	g
Szénhidrát:	117,87g	146,35g	113,84g	106,64g	g
Hozzáadott cukor:	g	24,85g	g	g	g
Só:	2,69g	3,44g	3,06g	2,62g	g
Ca:	427,95mg	427,01mg	138,48mg	227,03mg	mg

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