

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Tea, margarin, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika E: 189,45kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 32,87g Só: 0,58g Zsír: 3,69g Feh.: 5,79g Cuk: 0,16g Ca: 20,62mg	tej ⁷ , sonkás felvágott, zsemle ^{1,3,7} , margarin E: 309,30kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 39,61g Só: 1,58g Zsír: 10,07g Feh.: 14,74g Cuk: 10,84g Ca: 256,95mg	Tea, kígyó uborka, vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 228,53kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 34,79g Só: 0,61g Zsír: 6,81g Feh.: 6,73g Cuk: 1,86g Ca: 31,90mg	Tejeskávé ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 405,87kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 50,15g Só: 1,73g Zsír: 14,63g Feh.: 17,85g Cuk: 13,34g Ca: 421,04mg	Tea, fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin E: 214,10kcal Tel.zsír: g CH: 36,51g Só: 0,44g Zsír: 4,12g Feh.: 4,29g Cuk: 4,40g Ca: 0,03mg
Tízórai	narancs E: 41,40kcal Tel.zsír: g CH: 8,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: 8,50g Ca: 43,80mg	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg	banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	kiwi E: 60,90kcal Tel.zsír: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 448,81kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 46,07g Só: 0,90g Zsír: 19,08g Feh.: 21,73g Cuk: 10,28g Ca: 195,66mg	Jókai bableves virslivel ^{1,6,7,9} , Vargabéles ^{1,3,7} E: 406,79kcal Tel.zsír: 5,25g CH: 47,23g Só: 1,11g Zsír: 14,43g Feh.: 21,06g Cuk: 6,41g Ca: 119,27mg	Rakott karfiol csirkehússal bulgurral ^{1,7} , Sajt szórát ⁷ E: 224,97kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 14,93g Só: 0,72g Zsír: 11,46g Feh.: 15,80g Cuk: 5,22g Ca: 92,14mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Párolt rizs E: 290,07kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 35,13g Só: 0,72g Zsír: 8,20g Feh.: 18,60g Cuk: 1,00g Ca: 20,91mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , csemegeuborka E: 378,99kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 52,91g Só: 4,64g Zsír: 11,81g Feh.: 14,69g Cuk: 4,13g Ca: 61,37mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 208,82kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 35,16g Só: 1,96g Zsír: 2,55g Feh.: 11,00g Cuk: 3,16g Ca: 62,91mg	paradicsom, natúr sajtkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 197,15kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 28,45g Só: 1,18g Zsír: 6,37g Feh.: 6,23g Cuk: 2,30g Ca: 39,20mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 299,93kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 53,70g Só: 1,56g Zsír: 4,30g Feh.: 11,23g Cuk: 5,65g Ca: 139,65mg	Tonhalkrém majonézzel ^{3,4,10} , kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 127,75kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 5,99g Só: 0,39g Zsír: 10,69g Feh.: 1,71g Cuk: 0,09g Ca: 1,19mg	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 7,68g Ca: 160,84mg
Energia:	888,48kcal	960,14kcal	858,42kcal	884,60kcal	826,34kcal
Zsír:	25,52g	31,18g	22,67g	34,12g	21,06g
Telített zsírsav:	4,03g	12,32g	7,65g	10,05g	4,45g
Fehérje:	39,12g	42,72g	35,06g	39,16g	27,49g
Szénhidrát:	122,61g	125,10g	127,62g	102,57g	126,90g
Cukrok:	22,11g	29,35g	36,93g	25,73g	23,21g
Só:	3,45g	3,88g	2,95g	2,86g	6,08g
Ca:	322,99mg	438,42mg	269,68mg	481,13mg	232,74mg

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

A változás jogát fenntartjuk!