

| Étkezés           | 2026.03.23<br>Hétfő  | 2026.03.24<br>Kedd  | 2026.03.25<br>Szerda   | 2026.03.26<br>Csütörtök  | 2026.03.27<br>Péntek   |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b>    | Vajas-lekváros kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>Tea<br><br>E: 225,30kcal<br>Tel.zsír: 3,87g<br>CH: 33,10g<br>Só: 0,80g<br><br>Zsír: 8,40g<br>Feh.: 4,01g<br>Cuk: 0,95g<br>Ca: 10,53mg                                    | Tea, kigyó uborka, zala<br>felvágott <sup>6</sup> , margarin,<br>félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 200,65kcal<br>Tel.zsír: 2,18g<br>CH: 21,32g<br>Só: 1,45g<br><br>Zsír: 9,21g<br>Feh.: 7,86g<br>Cuk: 0,34g<br>Ca: 15,15mg | bríós <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> , margarin<br><br>E: 248,35kcal<br>Tel.zsír: 4,02g<br>CH: 27,80g<br>Só: 0,55g<br><br>Zsír: 10,89g<br>Feh.: 9,49g<br>Cuk: 10,74g<br>Ca: 246,75mg                    | Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup> ,<br>fűszeres vajkrém <sup>7</sup> , félbarna<br>kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 342,98kcal<br>Tel.zsír: 5,99g<br>CH: 44,83g<br>Só: 1,26g<br><br>Zsír: 12,30g<br>Feh.: 12,77g<br>Cuk: 12,42g<br>Ca: 263,23mg | Tea, kaliforniai paprika,<br>kockasajt <sup>7</sup> , margarin,<br>félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 234,96kcal<br>Tel.zsír: 1,07g<br>CH: 37,16g<br>Só: 1,27g<br><br>Zsír: 5,60g<br>Feh.: 8,58g<br>Cuk: 0,38g<br>Ca: 100,05mg |
| <b>Tízórai</b>    | alma<br><br>E: 69,60kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 14,00g<br>Só: 0,02g<br><br>Zsír: 0,80g<br>Feh.: 0,80g<br>Cuk: 14,00g<br>Ca: 21,00mg   | mandarin<br><br>E: 46,90kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 9,80g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,30g<br>Feh.: 0,70g<br>Cuk: 9,80g<br>Ca: 23,00mg  | banán<br><br>E: 105,00kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 24,20g<br>Só: 0,06g<br><br>Zsír: 0,10g<br>Feh.: 1,30g<br>Cuk: 24,20g<br>Ca: 6,00mg  | narancs<br><br>E: 41,40kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 8,50g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,20g<br>Feh.: 0,60g<br>Cuk: 8,50g<br>Ca: 43,80mg  | kiwi<br><br>E: 60,90kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 11,30g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,60g<br>Feh.: 1,00g<br>Cuk: 11,30g<br>Ca: 38,00mg   |
| <b>Ebéd</b>       | Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült virsli,<br>teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 270,86kcal<br>Tel.zsír: 0,69g<br>CH: 45,27g<br>Só: 1,33g<br><br>Zsír: 5,41g<br>Feh.: 9,61g<br>Cuk: 6,23g<br>Ca: 84,88mg | Sertésraguleves<br>tárkonyos <sup>7,9</sup> , Burgonyás<br>tészta <sup>1</sup><br><br>E: 402,60kcal<br>Tel.zsír: 3,45g<br>CH: 55,98g<br>Só: 0,57g<br><br>Zsír: 12,02g<br>Feh.: 16,39g<br>Cuk: 3,61g<br>Ca: 86,43mg                  | Csikóstokány <sup>1,7</sup> , Bulgur<br>köret <sup>1</sup><br><br>E: 336,79kcal<br>Tel.zsír: 1,50g<br>CH: 40,88g<br>Só: 1,17g<br><br>Zsír: 11,37g<br>Feh.: 19,61g<br>Cuk: 1,71g<br>Ca: 47,10mg               | Húsgombóc leves <sup>1,3,7,9</sup> ,<br>Nudli <sup>1,3</sup> , Porcukor szórát,<br>sárgabarack lekvár<br><br>E: 363,01kcal<br>Tel.zsír: 0,40g<br>CH: 67,61g<br>Só: 1,39g<br><br>Zsír: 4,78g<br>Feh.: 11,38g<br>Cuk: 4,18g<br>Ca: 41,02mg           | Párolt csirkemell,<br>Petrezselymes burgonya,<br>csemegeuborka<br><br>E: 209,55kcal<br>Tel.zsír: 1,14g<br>CH: 23,68g<br>Só: 2,94g<br><br>Zsír: 5,63g<br>Feh.: 15,82g<br>Cuk: 2,71g<br>Ca: 43,84mg                                      |
| <b>Uzsonna</b>    | sonkás felvágott, félbarna<br>kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin,<br>paradicsom<br><br>E: 249,62kcal<br>Tel.zsír: 1,76g<br>CH: 30,66g<br>Só: 2,54g<br><br>Zsír: 7,18g<br>Feh.: 15,34g<br>Cuk: 3,92g<br>Ca: 40,40mg   | Körözött <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , kápia<br>paprika<br><br>E: 202,62kcal<br>Tel.zsír: 3,53g<br>CH: 23,73g<br>Só: 0,72g<br><br>Zsír: 6,86g<br>Feh.: 11,04g<br>Cuk: 6,20g<br>Ca: 160,39mg                              | teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>paradicsom, vajkrém <sup>7</sup><br><br>E: 156,06kcal<br>Tel.zsír: 2,94g<br>CH: 19,86g<br>Só: 0,39g<br><br>Zsír: 6,53g<br>Feh.: 4,28g<br>Cuk: 1,23g<br>Ca: 16,67mg | Kenőmájás <sup>6,7</sup> , kenyér,<br>félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup> ,<br>savanyú káposzta<br><br>E: 174,76kcal<br>Tel.zsír: 2,53g<br>CH: 21,28g<br>Só: 1,70g<br><br>Zsír: 6,30g<br>Feh.: 7,94g<br>Cuk: 1,36g<br>Ca: 28,32mg                 | kefir <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup><br><br>E: 363,98kcal<br>Tel.zsír: 4,39g<br>CH: 55,95g<br>Só: 1,94g<br><br>Zsír: 8,66g<br>Feh.: 15,17g<br>Cuk: 6,90g<br>Ca: 286,88mg  |
| Energia:          | 815,38kcal   | 852,77kcal  | 846,20kcal   | 922,14kcal   | 869,38kcal   |
| Zsír:             | 21,79g   | 28,40g  | 28,89g   | 23,58g   | 20,49g   |
| Telített zsírsav: | 6,31g  | 9,17g   | 8,45g  | 8,92g  | 6,60g  |
| Fehérje:          | 29,76g   | 35,99g  | 34,68g   | 32,70g   | 40,57g   |
| Szénhidrát:       | 123,03g  | 110,83g   | 112,74g  | 142,21g  | 128,09g  |
| Cukrok:           | 25,10g   | 19,95g  | 37,88g   | 26,47g   | 21,29g   |
| Só:               | 4,70g  | 2,74g   | 2,17g  | 4,35g  | 6,15g  |
| Ca:               | 156,81mg   | 284,97mg  | 316,51mg   | 376,37mg   | 468,77mg   |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!