

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Reggeli	Tea, fűszeres vajkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 171,78kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 24,05g Só: 0,39g Zsír: 6,49g Feh.: 4,08g Cuk: 0,43g Ca: 13,90mg	Tejeskávé ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, pöréhgyma, tavaszi felvágott ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 328,01kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 38,82g Só: 1,53g Zsír: 12,97g Feh.: 13,57g Cuk: 12,12g Ca: 273,84mg	Kenőmájás ^{6,7} , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 264,60kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 41,66g Só: 1,95g Zsír: 6,24g Feh.: 10,04g Cuk: g Ca: 16,03mg	tej ⁷ , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 411,75kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 38,07g Só: 2,65g Zsír: 19,16g Feh.: 21,05g Cuk: 14,49g Ca: 571,62mg	Tea, csirkemell sonka ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 269,90kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 38,01g Só: 1,96g Zsír: 5,19g Feh.: 17,47g Cuk: 1,58g Ca: 39,47mg
Tízórai	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	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	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	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
Ebéd	Sóskafőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ , kenyér ^{1,3,7} E: 390,26kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 53,18g Só: 1,75g Zsír: 12,38g Feh.: 15,02g Cuk: 7,63g Ca: 238,36mg	Temesvári pulykaragu ^{1,7} , Bulgur köret ¹ E: 306,95kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 42,17g Só: 1,13g Zsír: 9,38g Feh.: 15,88g Cuk: 1,96g Ca: 47,31mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 301,52kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 25,15g Só: 0,75g Zsír: 12,06g Feh.: 21,81g Cuk: 5,85g Ca: 163,93mg	Csirkerağuleves ⁹ , Gyümölcszisz cukormentes ⁷ , Porcukor szórat E: 164,53kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 21,10g Só: 0,79g Zsír: 3,59g Feh.: 11,61g Cuk: 6,71g Ca: 101,11mg	Burgonyapüré ⁷ , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , csemegeuborka E: 292,68kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 32,30g Só: 3,68g Zsír: 12,44g Feh.: 12,54g Cuk: 5,16g Ca: 97,99mg
Uzsonna	Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 227,80kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 27,30g Só: 1,12g Zsír: 7,36g Feh.: 12,65g Cuk: 6,20g Ca: 162,84mg	Sajtkrém házi ⁷ , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 263,19kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 28,03g Só: 1,68g Zsír: 10,59g Feh.: 13,57g Cuk: 1,88g Ca: 262,45mg	Tojás karika ³ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kaliforniai paprika, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 235,56kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 37,12g Só: 0,92g Zsír: 5,82g Feh.: 8,40g Cuk: 0,30g Ca: 30,32mg	Házi húskrém ^{1,7} , savanyú káposzta, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 217,43kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 30,50g Só: 1,80g Zsír: 4,70g Feh.: 12,65g Cuk: 3,47g Ca: 70,13mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} E: 254,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 1,31g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g Cuk: 6,90g Ca: 278,44mg
Energia:	824,64kcal	945,05kcal	906,68kcal	835,11kcal	878,26kcal
Zsír:	26,63g	33,23g	24,22g	27,65g	26,61g
Telített zsírsav:	8,65g	13,28g	5,38g	11,87g	7,75g
Fehérje:	32,15g	43,71g	41,55g	45,90g	42,42g
Szénhidrát:	111,53g	118,82g	128,13g	98,17g	114,76g
Cukrok:	21,26g	25,76g	30,35g	33,18g	24,93g
Só:	3,27g	4,34g	3,67g	5,25g	6,95g
Ca:	425,60mg	606,60mg	216,28mg	786,66mg	453,90mg

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!