

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejeskávé, kalács</b> <sup>1,3,7</sup> E: 261kcal Tel.zsír: 3g CH: 43g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 129mg	<b>Kenőmájás</b> <sup>6,7</sup> , <b>Lilahagyma, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna</b> <sup>1,3,7</sup> E: 178kcal Tel.zsír: 3g CH: 23g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 18mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa</b> <sup>1,3,6,7</sup> , <b>Tea citromlével</b> E: 212kcal Tel.zsír: 2g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 14g Ca: 38mg	<b>Lekváros kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Tej</b> <sup>7</sup> E: 237kcal Tel.zsír: 2g CH: 35g Só: 1,1g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 14g Ca: 236mg	<b>Főtt tojás</b> <sup>3</sup> , <b>Gyümölcs tea, kenyér, barna, katonakenyér</b> <sup>1,3,7</sup> E: 136kcal Tel.zsír: 0g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 24mg
<b>Tízórai</b>	<b>csokoládés puding</b> <sup>7</sup> E: 156kcal Tel.zsír: 1g CH: 31g Só: 0,1g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 25g Ca: 114mg	<b>Rostos gyümölcsle</b> E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 12g Só: g Zsír: g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	<b>almalé szűrt 50%-os</b> E: 81kcal Tel.zsír: g CH: 20g Só: g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: g Ca: mg	<b>piskóta szelet</b> E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	<b>Alma</b> E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 9mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sajtkrémleves</b> <sup>1,7,8</sup> , <b>Tarhonyáshús</b> <sup>1</sup> , <b>csalamádé</b> E: 402kcal Tel.zsír: 6g CH: 38g Só: 2,2g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk.: 7g Ca: 173mg	<b>Paradicsomleves</b> <sup>1,9</sup> , <b>Halrudacska rántva</b> <sup>4</sup> , <b>Párolt rizs, Tartármártás</b> <sup>3,7,10</sup> E: 536kcal Tel.zsír: 4g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 34g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 25mg	<b>Natúr csirkemell roston</b> <sup>1</sup> , <b>Alma, Brokkoli főzelék</b> <sup>1,7</sup> E: 202kcal Tel.zsír: 1g CH: 17g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 20g Cuk.: 9g Ca: 138mg	<b>Banán, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel</b> <sup>6</sup> , <b>Csemege uborka</b> E: 378kcal Tel.zsír: 3g CH: 47g Só: 3,3g Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 24g Ca: 49mg	<b>Húsleves (csirke), tésztával</b> <sup>1,8,9</sup> , <b>Főtt hús, Gyümölcsmártás</b> <sup>1,7</sup> , <b>Pirított dara</b> <sup>1</sup> E: 434kcal Tel.zsír: 1g CH: 51g Só: 1,2g Zsír: 18g Feh.: 18g Cuk.: 16g Ca: 69mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos pogácsa</b> <sup>1,3,7</sup> E: 207kcal Tel.zsír: g CH: 18g Só: g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: mg	<b>Tejszelet</b> E: 66kcal Tel.zsír: 2g CH: 6g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 6g Ca: 39mg	<b>Szalámis, sajtos zsemle</b> <sup>1,3,7</sup> E: 181kcal Tel.zsír: 4g CH: 15g Só: 1,1g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 91mg	<b>Zsemle</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>fűszeres vajkrém</b> <sup>7</sup> E: 125kcal Tel.zsír: 3g CH: 15g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 7mg	<b>Joghurt eperrel</b> <sup>7</sup> , <b>Korpás keksz</b> <sup>1,3,7</sup> E: 244kcal Tel.zsír: 4g CH: 34g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 9g Ca: 108mg
Energia:	1 025,88kcal	831,50kcal	675,16kcal	740,61kcal	845,17kcal
Zsír:	36,09g	44,04g	19,98g	26,50g	29,34g
Telített zsírsav:	9,94g	8,28g	6,36g	8,11g	5,26g
Fehérje:	42,85g	19,61g	35,34g	27,08g	32,19g
Szénhidrát:	129,51g	87,14g	85,98g	97,12g	114,43g
Cukor:	15,72g	4,23g	18,25g	35,66g	20,27g
Só:	2,86g	1,86g	2,81g	4,81g	2,52g
Ca:	415,77mg	81,46mg	267,71mg	292,32mg	210,14mg

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

A változás jogát fenntartjuk!