

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 02. Hétfő																			
<i>Reggeli</i>									<i>Tízórai</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	
Csirkemell sonka	32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0	Szamáca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	
Kigyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	<i>Ébéd</i>										
<i>Tízórai</i>									Zöldborsó leves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Székelykáposzta	1,7,12	227	15,3	6,1	10,7	10,4	3,6	2,66	19,5	
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<i>Ébéd</i>									<i>Utolsó</i>										
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Nudli	1	442	6,1	0,5	9,7	59,4	0	1,79	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Mák szórat	139	5,7	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0	Császárszemle	1,6,7	163	2,9	1,4	4,3	29,7	1,6	0,61	0	
Vaníliás öntet	7	153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21	114	Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	<i>Vacsora</i>										
<i>Utolsó</i>									Barbecue sertéssült		207	13	9,2	17,8	3,7	3,1	0,74	0	
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0	Burgonyapüré	7,12	228	4,5	2	5,8	36,6	1,6	0,19	39,9
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	2026. 03. 04. Szerda									
Zöldpaprika	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	<i>Reggeli</i>										
<i>Vacsora</i>									Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5	
Sertéssült	1	209	13	9,1	18,2	3,4	0,8	0,24	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Majonéz kukoricasaláta	3,7,10,12	242	15,4	2,4	5,2	20,1	10	2,09	13	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	<i>Tízórai</i>									
2026. 03. 03. Kedd									Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
<i>Reggeli</i>									Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0	<i>Ébéd</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Jégsapretek	5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	
									Csirkepörkölt	1	136	5,7	1,1	15,5	5	1	0,16	0	
									Tarhonya	1	257	6,1	0,8	8,1	42,3	2,6	0,09	0	
									Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Utszora																	
Füstölt baromfi párizsi	64	54	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0									
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0									
Zsemle	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0									
Kigyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0									
Vacsora																	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0									
Szalámis pizza	1,7	571	22,2	9,4	21,7	68,7	9	1,58	150,5								
2026. 03. 05. Csütörtök																	
Réggeli																	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180								
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0								
Paradicsom	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0									
Tízóra																	
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	188	0,1	150								
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0								
Ébéd																	
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0								
Fittvirslis		158	13,8	5,6	7,2	1,3	0	1,26	0								
Lencsefzelék	1,7,10	353	11,5	3,4	17,2	41,5	6,4	0,92	19,5								
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0								
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0								
Utszora																	
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0								
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0								
Vacsora																	
Csirkés paella		423	16,1	3,9	22,3	45,9	2,9	0,63	0								
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0								
2026. 03. 06. Péntek																	
Réggeli																	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228								
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0								

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<i>Tízóra</i>										<i>Vacsora</i>									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	202	0,27	228	Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63	112,5
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
<i>Ébéd</i>										Gyümölcs tea									
Zöldség leves epertevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0			30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0										
Sóskamártás	7	118	2,3	1,3	1,8	22,7	15,5	0,11	19,5										
Főtt burgonya	12	179	0,4	0	4,8	3,5	0	0,12	0										
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0										
<i>Utszóra</i>																			
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0										
<i>Vacsora</i>																			
Dubarry sertésszelet	1,7	223	12,2	5,9	2,2	5,6	2,5	0,34	105,6										
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0										
2026. 03. 13. Péntek																			
<i>Réggeli</i>																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228										
Briós	1,37	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0										
<i>Tízóra</i>																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
<i>Ébéd</i>																			
Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0										
Rántott csirkemell	1	259	10	1,3	13,2	28,6	0,7	1,54	0										
Rizibizi		264	5,4	0,8	8,1	44,1	1,1	0,1	0										
Színes vegyes saláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0										
<i>Utszóra</i>																			
Sajtos íz kukoricásnack	7	94	2,3	0,3	1,6	1,6	0,9	0,23	0										
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Réglél										Ébéd									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	21	0,11	18,2
Zöldf. szeres vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5	Zöldborsós sertésszelet	1	181	8,6	1,6	11,6	9,5	1,7	0,92	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Tízórá										Üsoma									
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63	112,5
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Teljes ki rítés kiffi	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Vácsora									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0
Ébéd										Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	122	8,7	2,6	6,9	3,7	0,8	0,11	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Paradicsomos káposztaf. zselé	1	211	7,1	0,8	3,9	30,8	1,8	0,78	0	Gyümölcsstea	12	28	0	0	0	7,1	7,1	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Üsoma									
Üsoma										Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Vácsora										Vácsora									
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5	Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5
Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0	Csemegeuborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0
2026. 03. 20. Péntek																			
Réglél																			
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tízórá									
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0	Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Fatörzs kiffi	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 03. 23. Hétfő									<i>Ebéd</i>									
<i>Reggeli</i>									Húsgaluska leves									
									1,37,9,12	147	95	29	86	63	1,2	0,37	9,5	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0									
Sajtszelet	7	69	54	38	5	0	0	0,32	120	7	62	29	1,8	7,3	1,6	1,6	0,01	36
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	7	54	4,8	3,2	1,2	1,4	1,4	0,02	52
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	1,3	328	8,7	3,5	9,4	5,2	0,7	1,16	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
<i>Tízórai</i>									<i>Utszma</i>									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0
Fahéjas csiga	1,37	210	85	45	2,3	31	125	0,25	0		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
<i>Ebéd</i>									Soproni felvágott									
Tarhonyaleves	1,12	88	21	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Sertéspörkölt	1	120	83	25	6,8	4	0,9	0,09	0		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Zöldborsóf zselé	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0
<i>Utszma</i>									Hot dog kifli									
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	1,7	132	0,9	0,2	4	26	0,8	0,45	0
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	0		13	0,1	0	0,2	3	2	0,29	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	2026. 03. 25. Szerda								
<i>Vacsora</i>									<i>Reggeli</i>									
F szeres csirkeszárnyak		299	17,9	5	28,3	6,9	3,7	0,69	0									
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0									
2026. 03. 24. Kedd									<i>Ebéd</i>									
<i>Reggeli</i>									Magyaros vajkrém									
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Bundás kenyér	1,37	222	10,1	1,3	7,1	24,4	0,5	0,73	5,7	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
<i>Tízórai</i>									<i>Vacsora</i>									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228									
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	0									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0									
<i>Ebéd</i>									Zöldpaprika									
<i>Utszma</i>									Gyümölcs tea									
<i>Ebéd</i>									Vaníliás túrókrém									
<i>Ebéd</i>									Zsemle									
<i>Ebéd</i>									Vöröslencse krémleves									
<i>Ebéd</i>									Leves gyöngy									
<i>Ebéd</i>									Rántott sajt									
<i>Ebéd</i>									Sárgarépa rizs									
<i>Ebéd</i>									Tartármártás									
<i>Utszma</i>									Natúr szendvicskrém									
<i>Ebéd</i>									Teljes ki rítés kenyér									
<i>Ebéd</i>									Retek									

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Vacsora																	
Túrós derelye	1,7	566	9,4	0,5	17,3	103,5	23,7	1,77	172								
Vaníliás tejföl	7	86	5,6	3,7	1,4	7,8	7,3	0,02	60,1								
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0								
2026. 03. 26. Csütörtök																	
Réggeli																	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228								
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0								
Tízóra																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Majonézes tonhalkrém	3,410	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1	0,37	0								
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0								
Ébéd																	
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0								
Rakott karfiol burgumal	1,7	487	25,3	7,8	24,9	33	4	0,74	84,6								
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0								
Utolsó																	
Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0								
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0								
Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0								
Vacsora																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Sonkás pizza	1,7	310	9,2	4,1	13,7	41,8	5,2	1,14	94								
2026. 03. 27. Péntek																	
Réggeli																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0								
Sonkás-sajtos melegszendvics	1,7	279	12,3	7,1	16	25,2	0,9	1,97	180								

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 03. 30. Hétfő																			
<i>Reggeli</i>									<i>Ébéd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Daragaluska leves	1,39,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	
Paprikás szalámi	72	65	26	3,3	0,2	0,2	0,51	0	Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Majonás burgonyaf zelék	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	19,5	
<i>Tízórai</i>									<i>Utolsó</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Húsvéti desszert	6,7	145	10,4	9,2	1,3	10,7	10,2	0,04	0
Szamáca extra dzsem	52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0	Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48	0	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
<i>Ébéd</i>									<i>Vacsora</i>										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	Ázsiai csirkehúsos tészta	1,6,12	348	5,7	1,1	22,3	51,2	5,4	1,11	0
Temesvári sertésragu	1,7	169	12,4	5,1	8,3	5,3	1,2	0,36	19,5	2026. 04. 01. Szerda									
Copfocska tészta	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,36	0	<i>Reggeli</i>									
<i>Utolsó</i>									<i>Tízórai</i>										
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Túrós bukta	1,3,7	167	4,2	2,3	4,1	27,4	7,2	0,3	20
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<i>Vacsora</i>									<i>Ébéd</i>										
Gyros csirkecsikok		273	22,9	2,8	15,2	0,2	0	0,45	0	Majonés tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0
Pirított burgonya	12	263	8,7	0,9	5	36,8	0	0,12	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0	<i>Ébéd</i>									
Joghurtöntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6	Csirkeraguleves	1,3,9,12	100	3,4	0,2	8,1	6,6	0,8	0,66	0
2026. 03. 31. Kedd									<i>Utolsó</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Tízórai</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejberizs	7	329	7	4,7	9,8	57,2	2,8	0,47	273,6
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0	Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	<i>Vacsora</i>									
<i>Tízórai</i>									<i>Ébéd</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
2026. 04. 02. Csütörtök									<i>Utolsó</i>										
<i>Ébéd</i>									<i>Tízórai</i>										
TAVASZI SZÜNET									0										
2026. 04. 03. Péntek									<i>Ébéd</i>										
ÜNNEPNAP									0										