

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Tízórai Tej 1,5% Zsemle (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 15(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,23(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,89(g)	Tej 1,5% Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 15(g)Kol: 9(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g)	Kakaó (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,12(g)	Tea Teljes kiörlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,83(g)
Ebed Magyaros karalábéleves (09,01,03.) Bakonyi sertésragu (07,01.) Tészta köret (01,03.) E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 53(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)	Erdei gyümölcsleves (07,01.) Mediterrán tepsis burgonya (09,07,01,08.) Csemegeuborka (10.) E:1 884(Kj) 451(KCal) F: 24(g)Kol: 27(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)	Húsgombóclevés (03,01,09.) Zöldbabfozelék (07,01,09.) Pulykapörkölt (09,01.) Kenyér (01,06.) E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:2,48(g)	Brokkoli krémleves (01,09,07.) Leves gyöngy (01,07,03.) Budapest sertésragu (01,09.) Burgonya köret Káposztasaláta E:2 150(Kj) 514(KCal) F: 21(g)Kol: 43(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:1,03(g)	Sárgaborsó leves (01,09,03.) Rántott sajtzelet sütőben sütvén (01,07,03.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E:3 187(Kj) 762(KCal) F: 40(g)Kol: 7(g)Sz: 91(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g)
Uzsonna Túrós párna (01,07,03,06.) Alma E: 778(Kj) 186(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,37(g)	Teljes kiörlésű kifli (01,06.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 669(Kj) 160(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:1,15(g)	Burgonyás pogácsa (03,01.) Narancs E: 918(Kj) 220(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)	Teljes kiörlésű zsemle (01.) Poréhagymás sajtkrém (07.) E: 707(Kj) 169(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g)	Túrós Rudi (07.) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,08(g)