

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup> , Tea  E: 271,12kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g  Zsír: 5,11g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	tej <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , kigyó uborka  E: 343,48kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 38,05g Só: 1,74g  Zsír: 13,82g Feh.: 16,24g Cuk: 11,90g Ca: 379,63mg	Kakaó <sup>7</sup> , briós <sup>1,3,7</sup>  E: 350,14kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 51,36g Só: 0,72g  Zsír: 10,41g Feh.: 12,32g Cuk: 12,41g Ca: 260,04mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Tea, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , póré hagyma  E: 290,36kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 40,49g Só: 1,57g  Zsír: 8,18g Feh.: 13,29g Cuk: 4,09g Ca: 83,23mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú  E: 341,02kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 49,30g Só: 1,02g  Zsír: 10,18g Feh.: 12,64g Cuk: 10,82g Ca: 261,26mg
<b>Tízórai</b>	banán  E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g  Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk: 12,10g Ca: 3,00mg	mandarin  E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg	alma  E: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g  Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg	narancs  E: 33,12kcal Tel.zsír.: g CH: 6,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	kiwi  E: 48,72kcal Tel.zsír.: g CH: 9,04g Só: 0,01g  Zsír: 0,48g Feh.: 0,80g Cuk: 9,04g Ca: 30,40mg
<b>Ebéd</b>	Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Csirkemájpörkölt, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 345,42kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 43,34g Só: 1,83g  Zsír: 9,52g Feh.: 20,83g Cuk: 7,07g Ca: 97,81mg	Csirkepaprikás <sup>7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup> , csemegeuborka  E: 320,26kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 40,61g Só: 1,29g  Zsír: 15,22g Feh.: 14,91g Cuk: 1,60g Ca: 46,64mg	Fokhagymás sertésapró, Burgonyapüré <sup>7</sup> , vegyesvágott  E: 284,01kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 28,97g Só: 0,78g  Zsír: 10,59g Feh.: 17,42g Cuk: 8,03g Ca: 135,80mg	Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Piritott dara fél adag <sup>1</sup>  E: 226,71kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 27,69g Só: 0,18g  Zsír: 5,67g Feh.: 15,37g Cuk: 2,89g Ca: 29,40mg	Bácskai rizeshús, céklasaláta  E: 323,32kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 40,40g Só: 0,23g  Zsír: 10,83g Feh.: 14,91g Cuk: 4,45g Ca: 40,63mg
<b>Uzsonna</b>	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 212,95kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 29,10g Só: 1,16g  Zsír: 6,83g Feh.: 8,47g Cuk: 2,87g Ca: 31,77mg	fűszeres vajkrém <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 212,40kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 31,68g Só: 1,20g  Zsír: 6,60g Feh.: 6,25g Cuk: 0,30g Ca: 13,87mg	sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 238,39kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 29,15g Só: 1,98g  Zsír: 7,41g Feh.: 13,57g Cuk: 0,82g Ca: 34,62mg	párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 282,88kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 28,12g Só: 2,17g  Zsír: 13,68g Feh.: 11,41g Cuk: 0,02g Ca: 160,23mg	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g  Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 7,68g Ca: 160,84mg
Energia:	882,00kcal	904,28kcal	900,39kcal	833,07kcal	911,51kcal
Zsír:	21,51g	35,83g	28,73g	27,69g	26,21g
Telített zsírsav:	6,05g	11,20g	9,35g	7,54g	7,15g
Fehérje:	38,67g	37,83g	43,63g	40,55g	36,46g
Szénhidrát:	131,66g	116,22g	115,08g	103,10g	129,21g
Cukrok:	31,04g	19,68g	26,86g	13,80g	31,99g
Só:	3,31g	4,23g	3,49g	3,92g	2,25g
Ca:	342,37mg	453,95mg	438,86mg	307,90mg	493,13mg

**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!