

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ⁷ , Tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 176,45kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 28,96g Só: 0,49g Zsír: 4,51g Feh.: 4,84g Cuk: 0,16g Ca: 15,03mg	tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, párizsi sajtos, sertés E: 316,35kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 37,94g Só: 1,75g Zsír: 12,55g Feh.: 13,81g Cuk: 10,61g Ca: 310,26mg	Zöldáru paprika, Tea, teavaj ⁷ , kifli ^{1,3} E: 209,84kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,05g Só: 0,64g Zsír: 8,40g Feh.: 4,28g Cuk: 0,05g Ca: 15,77mg	tej ⁷ , rozsoskenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kockasajt ⁷ E: 355,69kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 49,22g Só: 1,34g Zsír: 10,62g Feh.: 15,33g Cuk: 10,99g Ca: 344,86mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 209,35kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 36,41g Só: 0,48g Zsír: 3,65g Feh.: 4,26g Cuk: 4,41g Ca: 0,45mg
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	banán E: 105,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 8,50g 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	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír.: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg
Ebéd	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 305,53kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 39,06g Só: 1,15g Zsír: 10,03g Feh.: 14,26g Cuk: 6,36g Ca: 134,47mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck lekvárral, Porcukor szórát E: 374,05kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 60,13g Só: 0,59g Zsír: 8,08g Feh.: 14,22g Cuk: 3,44g Ca: 49,25mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 340,88kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 49,92g Só: 1,21g Zsír: 7,29g Feh.: 18,03g Cuk: 5,44g Ca: 169,64mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, Rostos gyümölcslé E: 199,04kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 34,54g Só: 0,51g Zsír: 4,98g Feh.: 3,38g Cuk: 0,70g Ca: 10,11mg	Pulykarizottó ⁷ , csemegeuborka E: 257,74kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 29,54g Só: 3,26g Zsír: 7,92g Feh.: 16,74g Cuk: 5,05g Ca: 112,38mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , kenyér, fehér, alföldi kenyér, kaliforniai paprika E: 292,74kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 47,25g Só: 1,75g Zsír: 7,54g Feh.: 10,71g Cuk: 0,47g Ca: 34,27mg	kígyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ , zsemle ^{1,3,7} E: 146,20kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 14,99g Só: 0,64g Zsír: 7,89g Feh.: 3,65g Cuk: 0,74g Ca: 37,87mg	sonkás felvágott, paradicsom, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 211,47kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 27,84g Só: 1,94g Zsír: 4,37g Feh.: 15,03g Cuk: 4,08g Ca: 45,39mg	Házi csirkehús krém, kenyér, fehér, alföldi kenyér, paradicsom E: 208,98kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 30,72g Só: 1,07g Zsír: 6,02g Feh.: 9,04g Cuk: 4,03g Ca: 27,04mg	kifli teljes kiőrlésű, gyümölcs joghurt ⁷ E: 381,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 60,98g Só: 1,66g Zsír: 6,54g Feh.: 14,45g Cuk: 7,88g Ca: 152,40mg
Energia:	809,53kcal	941,60kcal	803,59kcal	824,62kcal	895,24kcal
Zsír:	22,47g	28,63g	20,26g	22,21g	18,41g
Telített zsírsav:	3,32g	10,98g	7,29g	5,88g	5,64g
Fehérje:	30,21g	32,98g	37,94g	28,75g	36,15g
Szénhidrát:	122,27g	137,27g	115,31g	125,77g	136,73g
Cukrok:	13,99g	38,99g	18,07g	27,02g	27,14g
Só:	3,39g	3,02g	3,79g	2,93g	5,41g
Ca:	194,26mg	403,39mg	274,60mg	420,01mg	288,23mg

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!