

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Tejeskávész, briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 288,63kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 38,25g Só: 0,60g Zsír: 10,59g Feh.: 9,74g Cuk: 10,76g Ca: 249,80mg	Zöldáru paprika, tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 324,19kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 39,14g Só: 1,75g Zsír: 12,67g Feh.: 14,29g Cuk: 10,61g Ca: 315,06mg	Kenőmájás ^{6,7} , tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 423,32kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 58,08g Só: 1,75g Zsír: 12,38g Feh.: 19,46g Cuk: 10,93g Ca: 277,39mg	Vaniliás tej ⁷ , paradicsom, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 206,05kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 19,11g Só: 0,46g Zsír: 11,54g Feh.: 6,20g Cuk: 7,21g Ca: 153,52mg	Tojásrántotta ³ , Kakaó ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 367,09kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 42,22g Só: 1,10g Zsír: 13,75g Feh.: 18,17g Cuk: 13,86g Ca: 297,95mg
Tízórai	banán E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 14,52g Ca: 3,60mg	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: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	mandarin E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg
Ebéd	Tökfőzelék ^{1,7} , Sült virsli, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 293,84kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 41,41g Só: 0,67g Zsír: 9,13g Feh.: 10,60g Cuk: 12,38g Ca: 166,98mg	Majorannás sertéstokány ¹ , Bulgur köret E: 284,48kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 32,08g Só: 0,62g Zsír: 11,10g Feh.: 15,65g Cuk: 0,88g Ca: 28,19mg	Rakott cékla zabpehellyel ^{1,7} E: 156,46kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 13,90g Só: 0,91g Zsír: 8,63g Feh.: 5,10g Cuk: 13,52g Ca: 94,62mg	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	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 305,47kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 39,62g Só: 0,18g Zsír: 10,12g Feh.: 12,22g Cuk: 3,42g Ca: 34,75mg
Uzsonna	Sajtkrém házi ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, paradicsom E: 254,16kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 27,87g Só: 1,65g Zsír: 10,75g Feh.: 12,47g Cuk: 1,32g Ca: 253,25mg	Tojás karika ³ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 177,20kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 29,88g Só: 2,02g Zsír: 3,94g Feh.: 5,12g Cuk: 0,41g Ca: 7,22mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , Tea, kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 212,92kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 35,15g Só: 0,78g Zsír: 4,73g Feh.: 7,18g Cuk: 0,97g Ca: 29,89mg	szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 226,20kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,44g Só: 1,20g Zsír: 8,19g Feh.: 10,45g Cuk: 0,69g Ca: 173,42mg	joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli ^{1,3} E: 181,70kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g Cuk: 4,14g Ca: 122,44mg
Energia:	899,63kcal	814,00kcal	817,06kcal	797,98kcal	882,40kcal
Zsír:	30,52g	27,89g	26,02g	27,14g	26,33g
Telített zsírsav:	12,79g	6,89g	9,98g	11,37g	7,39g
Fehérje:	33,58g	35,49g	32,02g	35,04g	38,08g
Szénhidrát:	122,05g	106,98g	112,02g	101,57g	120,55g
Cukrok:	38,98g	17,78g	30,32g	18,44g	27,30g
Só:	2,96g	4,39g	3,45g	2,86g	2,02g
Ca:	673,63mg	364,26mg	409,26mg	522,86mg	468,93mg

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!