

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 220,33kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 35,79g Só: 1,09g Zsír: 4,86g Feh.: 8,04g Cuk: 0,39g Ca: 100,22mg	sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér, paradicsom, tej ⁷ E: 272,83kcal Tel.zsír: 4,29g CH: 33,05g Só: 1,64g Zsír: 9,85g Feh.: 13,73g Cuk: 11,65g Ca: 257,62mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 333,23kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 48,79g Só: 1,23g Zsír: 8,56g Feh.: 14,86g Cuk: 1,86g Ca: 63,42mg	Vajas-lekváros kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 325,80kcal Tel.zsír: 6,91g CH: 38,70g Só: 1,03g Zsír: 14,00g Feh.: 10,81g Cuk: 11,55g Ca: 250,50mg	Tea, natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 195,15kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 28,74g Só: 0,66g Zsír: 6,38g Feh.: 5,46g Cuk: 0,46g Ca: 37,22mg
Tízórai	alma E: 69,60kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g Cuk: 14,00g Ca: 21,00mg	banán E: 84,00kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	narancs E: 82,80kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g Cuk: 17,00g Ca: 87,60mg	kiwi E: 36,54kcal Tel.zsír: g CH: 6,78g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,60g Cuk: 6,78g Ca: 22,80mg	mandarin E: 37,52kcal Tel.zsír: g CH: 7,84g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,56g Cuk: 7,84g Ca: 18,40mg
Ebéd	Kelkáposztafőzelék ¹ , Sertéspörkölt feltét, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 304,83kcal Tel.zsír: 0,32g CH: 36,70g Só: 1,31g Zsír: 7,81g Feh.: 20,99g Cuk: 7,05g Ca: 101,26mg	Zöldborsóleves ¹ , Csikóstokány ^{1,7} , Bulgur köret ¹ E: 409,05kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 42,22g Só: 1,18g Zsír: 17,46g Feh.: 21,73g Cuk: 2,43g Ca: 64,29mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Túrógombóc ^{1,7} , Porcukor szórát E: 205,41kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 23,10g Só: 0,86g Zsír: 6,69g Feh.: 12,78g Cuk: 4,26g Ca: 73,43mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 319,89kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 36,34g Só: 2,03g Zsír: 12,63g Feh.: 14,42g Cuk: 1,53g Ca: 88,60mg	Sonkás rakott tészta ^{1,3,6,7} , Rostos gyümölcslé E: 326,04kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 45,47g Só: 1,32g Zsír: 9,38g Feh.: 14,10g Cuk: 1,40g Ca: 79,28mg
Uzsonna	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 178,94kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 27,16g Só: 0,10g Zsír: 5,46g Feh.: 4,05g Cuk: 1,87g Ca: 20,36mg	vajkrém ⁷ , kigyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 162,95kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 21,56g Só: 0,81g Zsír: 6,42g Feh.: 4,49g Cuk: 0,64g Ca: 12,87mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 174,04kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 24,30g Só: 0,64g Zsír: 6,40g Feh.: 4,61g Cuk: 0,30g Ca: 15,12mg	Tea, párizsi sajtos, sertés, rozskenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 200,48kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 33,37g Só: 0,97g Zsír: 4,29g Feh.: 6,85g Cuk: 0,80g Ca: 76,97mg	kefir ⁷ , magvas rúd 54g E: 319,81kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 40,86g Só: 0,68g Zsír: 10,37g Feh.: 7,65g Cuk: 8,52g Ca: 270,00mg
Energia:	773,70kcal	928,84kcal	795,48kcal	882,71kcal	878,52kcal
Zsír:	18,93g	33,81g	22,05g	31,28g	26,37g
Telített zsírsav:	3,59g	9,35g	7,49g	9,79g	10,90g
Fehérje:	33,88g	40,99g	33,46g	32,68g	27,76g
Szénhidrát:	113,65g	116,19g	113,19g	115,20g	122,91g
Cukrok:	23,31g	34,09g	23,42g	20,66g	18,22g
Só:	2,52g	3,67g	2,74g	4,04g	2,66g
Ca:	242,84mg	339,58mg	239,57mg	438,87mg	404,90mg

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!