

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, bríos ^{1,3,7} E: 389,38kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 55,34g Só: 0,84g Zsír: 12,95g Feh.: 12,39g Cuk: 10,90g Ca: 256,55mg	Zöldáru paprika, Tea, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 319,69kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 35,10g Só: 2,30g Zsír: 14,67g Feh.: 12,69g Cuk: 0,01g Ca: 194,77mg	Kenőmájas ^{6,7} , kígyó uborka, tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 356,55kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 44,50g Só: 1,47g Zsír: 12,05g Feh.: 17,06g Cuk: 11,85g Ca: 271,99mg	Tea, sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 239,23kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 32,96g Só: 2,34g Zsír: 5,99g Feh.: 13,11g Cuk: 1,41g Ca: 29,25mg	Tojásrántotta ³ , tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 339,05kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 35,64g Só: 1,07g Zsír: 13,67g Feh.: 17,96g Cuk: 12,33g Ca: 291,40mg
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: 24,20g Ca: 6,00mg	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg	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	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
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	Legényfogó leves ^{7,9} , Lekváros palacsinta ^{1,3,7} E: 262,35kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 28,53g Só: 0,59g Zsír: 9,97g Feh.: 13,10g Cuk: 8,80g Ca: 100,25mg	Rakott cékla ⁷ , gyümölcslé rostos 100%-os E: 322,26kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 40,02g Só: 0,99g Zsír: 11,30g Feh.: 13,18g Cuk: 7,12g Ca: 95,38mg	Majorannás sertéstokány ¹ , Galuska ^{1,3} , túró rudi ^{5,7} E: 389,40kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 42,38g Só: 1,01g Zsír: 15,19g Feh.: 18,55g Cuk: 0,90g Ca: 22,65mg	Burgonyafőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben süte ^{1,3,7} E: 230,77kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 25,92g Só: 0,34g Zsír: 10,08g Feh.: 13,26g Cuk: 7,11g Ca: 162,52mg
Uzsonna	Tea, kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, szeletelt sajt ⁷ E: 229,56kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 33,41g Só: 1,44g Zsír: 7,22g Feh.: 8,74g Cuk: 1,87g Ca: 136,05mg	Tojás karika ³ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 194,94kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 34,53g Só: 2,02g Zsír: 3,92g Feh.: 4,92g Cuk: 0,07g Ca: 4,25mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , Tea, kifli ^{1,3} E: 190,67kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 35,13g Só: 0,65g Zsír: 2,28g Feh.: 7,17g Cuk: 0,96g Ca: 29,47mg	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , zsemle ^{1,3,7} , kápia paprika E: 180,01kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 30,64g Só: 0,84g Zsír: 2,18g Feh.: 9,22g Cuk: 0,44g Ca: 24,46mg	Zöldáru paprika, joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 211,79kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 34,05g Só: 0,88g Zsír: 4,85g Feh.: 7,75g Cuk: 4,15g Ca: 127,66mg
Energia:	947,58kcal	881,97kcal	916,37kcal	869,54kcal	823,01kcal
Zsír:	29,70g	28,66g	25,94g	23,96g	28,80g
Telített zsírsav:	11,25g	8,99g	9,18g	7,86g	9,08g
Fehérje:	32,12g	32,01g	38,11g	41,88g	39,57g
Szénhidrát:	137,16g	122,36g	129,45g	117,28g	104,11g
Cukrok:	32,15g	33,08g	29,73g	14,06g	32,09g
Só:	2,96g	4,96g	3,11g	4,19g	2,29g
Ca:	570,08mg	305,27mg	419,85mg	114,36mg	625,37mg

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!