

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Reggeli	Tejeskávét, kockasajtot, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 363,56kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 50,30g Só: 0,95g Zsír: 11,51g Feh.: 14,30g Cuk: 10,81g Ca: 261,05mg	Gesztenyét, sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 332,71kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 55,01g Só: 2,38g Zsír: 6,70g Feh.: 14,82g Cuk: 8,08g Ca: 168,11mg	Tojásrántottát, tejet, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 357,69kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 39,41g Só: 1,17g Zsír: 13,75g Feh.: 18,64g Cuk: 11,45g Ca: 279,99mg	Lekváros-margarinos kenyér, tej E: 194,14kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 23,19g Só: 0,37g Zsír: 8,05g Feh.: 6,89g Cuk: 12,60g Ca: 244,52mg	Karamellás tejet, natúr sajtkrém, retet, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 257,37kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 40,52g Só: 0,77g Zsír: 6,28g Feh.: 9,48g Cuk: 6,72g Ca: 172,05mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	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: 28,98kcal Tel.zsír: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütve ^{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 316,17kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 38,67g Só: 0,92g Zsír: 12,51g Feh.: 16,91g Cuk: 10,11g Ca: 187,20mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, tejszelet E: 279,44kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 33,94g Só: 0,64g Zsír: 13,00g Feh.: 6,25g Cuk: 3,27g Ca: 88,26mg	Sertésraguleves, zöldborsós ⁹ , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 282,26kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 25,52g Só: 0,78g Zsír: 11,09g Feh.: 18,90g Cuk: 3,98g Ca: 78,68mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Csirke apró, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 339,75kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 46,31g Só: 2,34g Zsír: 12,24g Feh.: 16,27g Cuk: 1,52g Ca: 90,33mg	Spenótos tejszínes csöben sült tészta csirkemelle ^{1,3,7} , Rostos gyümölcsle E: 367,46kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 48,21g Só: 0,73g Zsír: 11,82g Feh.: 16,24g Cuk: 1,62g Ca: 80,77mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , Tea, zsemle ^{1,3,7} , póréhagyma E: 133,24kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 21,56g Só: 0,44g Zsír: 2,02g Feh.: 7,03g Cuk: 1,70g Ca: 35,21mg	Tonhalkrém ^{4,10} , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 185,78kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 26,65g Só: 1,03g Zsír: 5,29g Feh.: 7,68g Cuk: 0,46g Ca: 16,42mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , kifli ^{1,3} E: 155,04kcal Tel.zsír: g CH: 24,52g Só: 0,63g Zsír: 4,30g Feh.: 4,45g Cuk: g Ca: 13,24mg	Tea, párizsi sajtos, sertés, rozskenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 226,08kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 38,73g Só: 1,09g Zsír: 4,38g Feh.: 7,66g Cuk: 0,80g Ca: 79,83mg	kefir ⁷ , magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 254,94kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 25,62g Só: 0,81g Zsír: 11,68g Feh.: 7,66g Cuk: 7,72g Ca: 270,42mg
Energia:	886,47kcal	818,82kcal	823,13kcal	784,32kcal	908,75kcal
Zsír:	26,11g	25,23g	29,32g	24,95g	29,93g
Telített zsírsav:	6,95g	6,76g	7,72g	5,99g	10,74g
Fehérje:	39,15g	28,98g	42,41g	31,10g	33,80g
Szénhidrát:	127,48g	119,80g	95,33g	113,14g	120,30g
Cukrok:	39,56g	16,01g	21,31g	19,83g	22,02g
Só:	2,35g	4,05g	2,58g	3,81g	2,32g
Ca:	487,66mg	279,10mg	385,71mg	422,03mg	553,90mg

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!