

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 202,99kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 29,94g Só: 0,66g Zsír: 6,50g Feh.: 5,94g Cuk: 0,46g Ca: 42,02mg	tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 388,88kcal Tel.zsír: 6,86g CH: 39,69g Só: 2,22g Zsír: 17,45g Feh.: 17,71g Cuk: 11,98g Ca: 382,31mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 248,69kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 31,97g Só: 0,86g Zsír: 8,17g Feh.: 11,52g Cuk: 3,67g Ca: 45,23mg	tej ⁷ , sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 327,15kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 28,60g Só: 0,23g Zsír: 15,50g Feh.: 16,70g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , póréahagyma, zala felvágott ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 277,20kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 29,96g Só: 1,69g Zsír: 12,30g Feh.: 11,32g Cuk: 1,44g Ca: 41,21mg
Tízórai	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	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	sárgarépa E: 40,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 8,10g Só: 0,31g Zsír: 0,20g Feh.: 1,20g Cuk: 8,10g Ca: 46,00mg	mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír: g CH: 9,80g Só: g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 9,80g Ca: 23,00mg	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
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Burgonyafőzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 389,28kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 49,24g Só: 1,29g Zsír: 11,68g Feh.: 21,70g Cuk: 7,90g Ca: 172,51mg	Kertészleves ^{1,9} , Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 389,49kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 48,27g Só: 1,23g Zsír: 15,49g Feh.: 16,80g Cuk: 3,92g Ca: 108,25mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 321,12kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 50,22g Só: 1,15g Zsír: 6,69g Feh.: 15,51g Cuk: 5,35g Ca: 163,31mg	Rakott cukkini (csirke, zabpelyh) ^{1,3,7} , gyümölcsle rostos 100%-os E: 291,05kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 40,62g Só: 0,52g Zsír: 11,46g Feh.: 10,02g Cuk: 15,59g Ca: 75,14mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 405,83kcal Tel.zsír: 7,10g CH: 33,14g Só: 1,47g Zsír: 19,06g Feh.: 24,59g Cuk: 1,65g Ca: 278,82mg
Uzsonna	Házi meggyes gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli ^{1,3} E: 192,79kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 31,05g Só: 0,93g Zsír: 4,06g Feh.: 7,57g Cuk: 6,80g Ca: 135,89mg	kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108,46kcal Tel.zsír: g CH: 19,43g Só: g Zsír: 2,65g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg	félbarna kenyér ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 212,40kcal Tel.zsír: g CH: 32,16g Só: 1,20g Zsír: 6,45g Feh.: 6,19g Cuk: g Ca: 12,00mg	Körözött ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 263,39kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 35,59g Só: 1,34g Zsír: 7,23g Feh.: 13,55g Cuk: 9,40g Ca: 172,12mg	Zöldáru paprika, kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 150,68kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 25,08g Só: 0,80g Zsír: 2,34g Feh.: 7,09g Cuk: 0,38g Ca: 97,66mg
Energia:	890,06kcal	947,73kcal	822,42kcal	928,49kcal	868,51kcal
Zsír:	22,34g	36,19g	21,51g	34,48g	34,10g
Telített zsírsav:	8,24g	9,23g	3,00g	8,11g	12,10g
Fehérje:	36,51g	37,94g	34,42g	40,97g	43,41g
Szénhidrát:	134,43g	118,69g	122,46g	114,61g	95,18g
Cukrok:	39,36g	27,20g	17,12g	45,39g	10,47g
Só:	2,94g	3,46g	3,52g	2,09g	3,97g
Ca:	356,42mg	528,56mg	266,53mg	510,25mg	428,19mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!