

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, sajtos bagett ^{1,7} , margarin csökkentett zsirtartalmú E: 182,69kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 36,71g Só: 0,14g Zsír: 3,57g Feh.: 1,49g Cuk: 0,01g Ca: 5,25mg	tej ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , kigyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ E: 316,21kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 37,09g Só: 1,42g Zsír: 12,30g Feh.: 13,83g Cuk: 12,26g Ca: 283,11mg	Tonhalkrém ^{4,10} , Tea, paradicsom, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 324,65kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 55,42g Só: 1,83g Zsír: 5,83g Feh.: 12,20g Cuk: 3,32g Ca: 32,65mg	Kalács, Kakaó ⁷ , margarin csökkentett zsirtartalmú E: 343,21kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 43,14g Só: 0,87g Zsír: 13,56g Feh.: 11,74g Cuk: 12,40g Ca: 259,14mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 235,55kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 29,57g Só: 0,85g Zsír: 8,05g Feh.: 10,92g Cuk: 1,27g Ca: 36,83mg
Tízórai	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	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	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	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	mandarin E: 32,83kcal Tel.zsír: g CH: 6,86g Só: g Zsír: 0,21g Feh.: 0,49g Cuk: 6,86g Ca: 16,10mg
Ebéd	Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 459,74kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 49,90g Só: 1,45g Zsír: 19,10g Feh.: 20,65g Cuk: 12,58g Ca: 173,91mg	Tejszínes csirkemell csikok ^{1,7} , Bulgur köret ¹ E: 315,41kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 40,26g Só: 1,15g Zsír: 8,68g Feh.: 21,67g Cuk: 1,00g Ca: 38,41mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ⁹ , Túrógombóc ^{1,7} , Porcukor szórát E: 182,78kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 20,09g Só: 0,81g Zsír: 6,85g Feh.: 9,88g Cuk: 3,90g Ca: 67,98mg	Rizses pulyka ⁹ , céklasaláta E: 297,81kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 40,04g Só: 0,75g Zsír: 8,15g Feh.: 15,02g Cuk: 3,98g Ca: 34,18mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé, kenyér ^{1,3,7} E: 251,70kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 29,04g Só: 1,84g Zsír: 10,83g Feh.: 15,10g Cuk: 3,29g Ca: 141,45mg
Uzsonna	sonkás felvágott, margarin csökkentett zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 213,01kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 25,82g Só: 1,84g Zsír: 6,14g Feh.: 13,44g Cuk: 2,14g Ca: 43,42mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, kenyér, fehér, alföldi kenyér, póréhagyma E: 245,43kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 37,14g Só: 1,16g Zsír: 7,15g Feh.: 9,13g Cuk: 5,51g Ca: 93,00mg	teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek, magyaros vajkrém ⁷ E: 205,64kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 26,59g Só: 0,52g Zsír: 8,49g Feh.: 5,93g Cuk: 0,16g Ca: 36,59mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsirtartalmú E: 262,71kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 29,33g Só: 1,98g Zsír: 12,09g Feh.: 10,09g Cuk: 0,02g Ca: 135,11mg	sajtos croissant E: 306,40kcal Tel.zsír: g CH: 30,16g Só: 1,60g Zsír: 18,32g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: mg
Energia:	896,83kcal	950,56kcal	773,97kcal	928,09kcal	826,48kcal
Zsír:	29,01g	28,20g	21,78g	34,09g	37,41g
Telített zsírsav:	5,95g	10,42g	3,55g	10,10g	2,36g
Fehérje:	36,17g	45,55g	29,01g	37,13g	35,63g
Szénhidrát:	120,93g	131,42g	113,40g	117,42g	95,64g
Cukrok:	23,23g	35,71g	18,68g	21,30g	11,42g
Só:	3,44g	3,76g	3,18g	3,60g	4,29g
Ca:	266,38mg	418,71mg	175,23mg	435,78mg	194,37mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!