

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 372,39kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 51,37g Só: 0,85g Zsír: 12,86g Feh.: 12,33g Cuk: 12,42g Ca: 260,46mg	Ketchup, Tea, baromfi virsli ⁶ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 250,20kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 35,83g Só: 2,05g Zsír: 6,78g Feh.: 11,10g Cuk: 1,50g Ca: 22,39mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ E: 337,20kcal Tel.zsír.: 9,16g CH: 29,30g Só: 1,62g Zsír: 16,36g Feh.: 17,74g Cuk: 1,03g Ca: 415,45mg	Csirkemellsonka ⁶ , tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 313,86kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 38,97g Só: 1,89g Zsír: 10,09g Feh.: 16,35g Cuk: 11,42g Ca: 256,96mg	Tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , póréahagyma, magyaros vajkrém ⁷ E: 155,49kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 21,10g Só: 0,29g Zsír: 6,28g Feh.: 3,53g Cuk: 1,36g Ca: 26,43mg
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: 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	Karalábé, sárgarépa hasáb E: 35,23kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 7,03g Só: 0,26g Zsír: 0,18g Feh.: 1,13g Cuk: 7,03g Ca: 40,24mg	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
Ebéd	Spenót mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya fél adag, kenyér ^{1,3,7} E: 275,62kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 44,92g Só: 1,54g Zsír: 5,21g Feh.: 11,78g Cuk: 2,80g Ca: 152,37mg	Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 305,07kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 31,09g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 16,62g Cuk: 1,02g Ca: 106,71mg	Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} , Paradicsommártás ^{1,9} , kenyér ^{1,3,7} E: 328,72kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 47,23g Só: 1,90g Zsír: 8,24g Feh.: 16,34g Cuk: 0,34g Ca: 25,35mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Túrós lepény ^{1,3,7} E: 302,63kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 26,50g Só: 0,75g Zsír: 13,09g Feh.: 18,40g Cuk: 4,28g Ca: 85,21mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Bulgur köret ¹ , Párolt mexikói zöldségköret fél adag E: 370,07kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 50,38g Só: 0,30g Zsír: 12,71g Feh.: 15,26g Cuk: 1,84g Ca: 36,15mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 215,13kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 35,92g Só: 1,26g Zsír: 2,76g Feh.: 11,38g Cuk: 2,71g Ca: 62,30mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kápia paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 232,04kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 34,34g Só: 2,00g Zsír: 6,76g Feh.: 7,79g Cuk: 0,47g Ca: 18,97mg	Tea, teavaj ⁷ , kifli ^{1,3} , paradicsom E: 206,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,65g Só: 0,64g Zsír: 8,32g Feh.: 4,00g Cuk: 0,85g Ca: 13,77mg	zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 170,14kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 29,58g Só: 0,96g Zsír: 2,29g Feh.: 7,55g Cuk: 0,38g Ca: 94,97mg	magvas rúd 54g, kefir ⁷ 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:	904,55kcal	892,31kcal	919,20kcal	821,86kcal	914,97kcal
Zsír:	21,03g	25,95g	33,22g	25,64g	30,16g
Telített zsírsav:	7,31g	6,08g	13,59g	9,21g	5,49g
Fehérje:	36,10g	36,81g	38,78g	43,43g	27,25g
Szénhidrát:	140,71g	125,46g	114,97g	102,09g	126,35g
Cukrok:	26,43g	27,18g	12,02g	23,11g	25,72g
Só:	3,65g	4,91g	4,16g	3,85g	1,29g
Ca:	518,93mg	154,07mg	477,56mg	477,38mg	353,58mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!