

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos párizsi, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 113kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 10mg	Gabonapehely _{1,7} , Tej ₇ E: 259kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk.: 14g, Só: 0,9g, Ca: 278mg	Magvaskenyér _{1,6} , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 184kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 233mg	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru paprika, Kakaó ₇ , Kenyér ₁ E: 420kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 43g, Cuk.: 10g, Só: 0,8g, Ca: 246mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ₇ E: 369kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk.: 5g, Só: 0,8g, Ca: 256mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg	Ivólé E: 86kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Csirkeraguleves ₁ , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve _{1,3,4,7} , Burgonyapüré, Céklasaláta E: 539kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 64g, Cuk.: 8g, Só: 0,5g, Ca: 69mg	Mexikói sertéstokány, Főtt rizs E: 284kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 0,2g, Ca: 24mg	Pulykapörkölt ₁ , Sárgaborsó főzelék passzírozva ₁ E: 329kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 29g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 31mg	Rakott káposzta ₇ E: 246kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 11g, CH: 21g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 83mg	Finomfőzelék _{1,7} , Sült csirkecomb E: 246kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 17g, CH: 14g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 43mg
Uzsonna	Túrós linzer _{1,3,7} E: 259kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 34g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 59mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru paradicsom, Kenyér ₁ E: 243kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 8mg	Tej ₇ , Sajtos pogácsa házi _{1,3,7} E: 343kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk.: 0g, Só: 0,5g, Ca: 262mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} , Alma E: 152kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 8mg	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 234kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 34g, Cuk.: g, Só: g, Ca: 6mg
Energia:	942,37kcal	880,08kcal	892,78kcal	903,12kcal	881,28kcal
Zsír:	31,34g	37,30g	35,62g	35,10g	43,47g
Telített zsírsav:	4,30g	7,53g	4,55g	5,07g	10,47g
Fehérje:	42,91g	29,92g	47,65g	37,94g	40,20g
Szénhidrát:	117,36g	101,94g	110,51g	104,26g	76,54g
Cukor:	16,88g	36,75g	7,91g	6,59g	11,97g
Só:	1,17g	1,62g	0,91g	1,07g	0,94g
Ca:	146,51mg	314,83mg	565,06mg	337,06mg	315,38mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűrt