

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege szalámi E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zala felvágott M.Mentes E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tea eper-homoktövis E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g Kigyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tojásrántotta B³ E: 106kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sajtos kifli B.szög Pékség^{1,7} E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Karamellás tej B⁷ E: 138kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 12g, Só: 0,2g Tea eper-homoktövis E: 49kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér B^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Májusi csemege felvágott⁶ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kigyóuborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves B^{1,7,10} E: 204kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 37g, H.Cuk: 20g, Só: 0,2g Bácskai rizseshús B¹⁰ E: 318kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 49g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka¹⁰ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Daragaluska leves B^{1,3,7,9,10} E: 111kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Brassói aprópecsenye E: 103kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tört burgonya B E: 192kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g cékla sav. E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g	Babgulyás^{1,3,5,7,8,9,10,11} E: 246kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túrós tészta B^{1,3,7} E: 328kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lebbencsleves B^{1,3,7,9,10} E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Kelkáposzta főzelék B^{1,10} E: 194kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 30g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Sertéspörkölt B¹⁰ E: 127kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zellerkrémleves levesgyönggyel B^{1,3,7,9,10} E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Sajtos hal^{1,4,7} E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Petrezselymes burgonya B E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vitamin saláta (saját)¹⁰ E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 4g, Só: 0,3g
Uzsonna	Kifli B^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Magyaros vajkrém B⁷ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vajas pogácsa^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Túró rudi^{5,7,8} E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nagy kifli^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Májas baromfi családi B^{1,6,10} E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Olasz felvágott M.Mentes E: 56kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas croissant P&P^{1,3,6,7,8,9,11} E: 184kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 094,76kcal	1 073,87kcal	1 087,76kcal	1 081,91kcal	991,75kcal
Zsír:	32,69g	43,08g	38,75g	33,07g	33,29g
Telített zsírsav:	5,17g	8,68g	11,51g	2,87g	7,31g
Fehérje:	40,66g	38,06g	55,84g	45,83g	40,72g
Szénhidrát:	154,07g	135,99g	121,15g	139,27g	127,56g
Hozzáadott cukor:	19,98g	11,99g	9	23,98g	4,00g
Só:	3,52g	4,54g	3,32g	3,79g	3,76g
Ca (tej):	322,40mg	296,40mg	355,40mg	228,00mg	387,90mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt