

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	Nagy kifli ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Toast sonkás szelet E: 31kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej 1,5 % B reggeli ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tea eper-homoktövis E: 49kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	kifli teljes kiőrlésű B ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Gyümölcs joghurt B ⁷ E: 83kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, H.Cuk: 8g, Só: 0,1g tea meggy-berkenye E: 33kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g	zsemle teljes kiőrlésű 65 g B. szög Pékség B ¹ E: 155kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Párizsi B E: 43kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g TV paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin Delma joghurtos E: 35kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tea eper-homoktövis E: 49kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	Mákos kifli B.szög Pékség ^{1,3,5,6,7,8,11,12} E: 173kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Kakaó B ⁷ E: 145kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 14g, Só: 0,2g	Kakaós csiga P&P ^{1,3,6,7,8,9,10,11} E: 157kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Vaniliás tej B ⁷ E: 134kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g
Ebéd	Tojásleves köményes ^{1,3,7,9,10} E: 105kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Budapest ragu (sertés) B ^{1,10} E: 224kcal, Zsír: 12g, Tzsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Bulgur B ^{1,5,8,11} E: 255kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves cénametéllel ^{1,3,6,7,9,10} E: 51kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Őszibarack befőtt E: 61kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Húsos rakott tészta B ^{1,3,7} E: 385kcal, Zsír: 13g, Tzsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tárkonyos csirkeraguleves ^{2,1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 7g, Tzsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tejberizs kakaó szórattal B ⁷ E: 299kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 51g, H.Cuk: 14g, Só: 0,5g	Pirított tészta ^{1,3,7,9,10} E: 97kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Lencsefőzelék B ^{1,7,10} E: 269kcal, Zsír: 9g, Tzsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Sült virsli E: 108kcal, Zsír: 9g, Tzsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Túró rudi ^{5,7,8} E: 98kcal, Zsír: 5g, Tzsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7,10} E: 91kcal, Zsír: 2g, Tzsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rántott csirkemell B ^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Petrezselymes burgonya B E: 163kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Káposzta saláta saját ¹⁰ E: 50kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g
Uzsonna	Sárgabarack lekváros kenyér ^{1,3,7,10} E: 120kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt tojás B ³ E: 89kcal, Zsír: 6g, Tzsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vajkrém natúr B ⁷ E: 78kcal, Zsír: 8g, Tzsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer szeletelt ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtos rúd B ^{1,3,7} E: 327kcal, Zsír: 18g, Tzsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g	Teljes kiőrlésű kenyér B ^{1,3,7} E: 92kcal, Zsír: 1g, Tzsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tepertőkrém ¹⁰ E: 108kcal, Zsír: 12g, Tzsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldáru kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	kifli teljes kiőrlésű B ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 3g, Tzsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Kockasajt Sajtmester ⁷ E: 44kcal, Zsír: 4g, Tzsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g
Energia:	1 051,56kcal	1 070,89kcal	1 099,65kcal	1 096,59kcal	1 063,37kcal
Zsír:	35,97g	32,03g	39,37g	45,32g	26,92g
Telítet zsírsav:	6,19g	10,09g	3,66g	13,27g	4,21g
Fehérje:	48,94g	42,17g	36,73g	40,55g	41,49g
Szénhidrát:	132,61g	147,98g	150,51g	124,90g	156,52g
Hozzáadott cukor:	11,99g	24,92g	25,76g	14,77g	17,98g
Só:	2,84g	3,71g	3,66g	3,01g	2,43g
Ca (tej):	296,40mg	153,00mg	342,00mg	254,00mg	316,00mg

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