



HETI MENÜ

2026.02.16.-2026.02.20.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Turista szalámi Vaj Paprika Barna kenyér Fahéjas szilvás tea	Zsemle Vaj Tej	Trappista sajt Vaj Paradicsom Barna kenyér Áfonyás tea	Sajtos pogácsa Tej	Hagymás tojásrántotta Kenyer Málnás tea
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,7 g cukor: 10 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás Feltételezhető:
Ebéd	Zöldborsóleves Sült csirkecomb kukorica, pirított hagyma Farsangi fánk barackízzel	Palóclevés Túrós metélt Alma	Karalábéleves Dödölle sajttal, tejföllel Őszibarackbefőtt	Tarhonyaleves Gyros csirkecsíkok Párolt rizs Ízes palacsinta	Csicseriborsóleves Gránátos kocka Gránátalmás tea Csemege uborka
	energia: 686 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,6 g cukor: 6 g só: 3,1 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,9 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,3 g cukor: 15 g só: 1,2 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,5 g cukor: 14 g só: 2,5 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 10 g só: 1,8 g
	Allergének: zeller, glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén, tojás Feltételezhető: glutén, kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller, tojás, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szezám, glutén, kén-dioxid, szulfít, mustár, szója, zeller	Allergének: zeller, glutén, tojás, tejtermék, laktóz, mustár Feltételezhető: zeller, tojás, kén-dioxid, szulfít, szója
Uzsonna	Hagymás tojáskrém Retek Kenyer	Kakaós csiga	Citromos túrókrém Magvas kifli	Sült csirkemáj Póréhagyma Barna kenyér	Szilvalekvár Vaj Kifli
	energia: 193 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g cukor: 14 g só: 0,2 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,6 g cukor: 2 g só: 0,5 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g cukor: 16 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás, glutén Feltételezhető: glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: szezám, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója, glutén, tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója, tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít