

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Reggeli									Utsoma										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Zabpelyhes rúd	1,67	177	2,6	1	5	31,5	3,1	0,35	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Tízórai									Vacsora										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Májkrém	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Majonézes tojáskrém	3,10	69	5	1	2,6	1,4	1,1	0,31	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Ébéd									Gyümölcs tea										
Hamisgulyás	1,39,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0		12	28	0	0	0	7,1	7,1	0	0
Vegetáriánus chilis bab		286	3,6	0,4	22,1	41,5	6,8	0,68	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Piskóta szelet	1,36,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0										
Utsoma																			
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										
Vacsora																			
Rakott burgonya	3,67,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5										
Csemegeborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0										
2026. 02. Péntek																			
Reggeli																			
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228										
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0										
Tízórai																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Ébéd																			
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4										
Rántott halfilé	1,3,4	266	4,2	0,9	15,6	40,9	0	0,62	0										
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0										
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 02. Hétfő									Üsoma										
<i>Reggeli</i>									Füstölt pulykaparizsi		61	51	2	33	Q5	Q1	Q6	0	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Margarin		18	2	Q6	Q1	Q1	0	Q08	0	
Tojásrántotta	37	193	15,1	25	12,3	Q8	Q1	Q67	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	Q6	Q2	37	25,5	Q4	Q7	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	Q6	Q2	37	25,5	Q4	Q7	0	Vacsora									
<i>Tízórai</i>									Hotdog Büfé	10	212	161	5,8	1Q5	6	34	251	0	
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	2Q2	Q27	228	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Foszlós kalács	1,37	205	6,2	27	5,3	32,2	7,4	Q54	0	2026. 02. Szerda									
2026. 02. Hétfő									<i>Reggeli</i>										
<i>Ebéd</i>									Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	Q2	228	
Eperkrémleves	1,7,12	114	Q5	Q3	Q8	26,3	22,3	Q03	18,2	Lekváros táska	1,37	186	7,7	3,9	3,1	25,6	1Q4	Q28	0
Borsos sertéstkány	1	207	14,6	5,4	1Q9	7,1	2,1	Q45	0	<i>Tízórai</i>									
Bulgur	1	313	7,4	Q9	7,2	46,9	Q6	Q11	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csemegeuborka	1Q12	19	Q1	0	Q7	3,9	3,5	1,4	0	F tttojás	3	41	2,5	Q8	2,8	Q2	Q1	Q08	0
Üsoma									0	Margarin		18	2	Q6	Q1	Q1	0	Q08	0
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	Q8	Q51	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	Q6	Q2	3,7	25,5	Q4	Q7	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	Q5	Q2	3,8	26,5	Q4	Q6	0	<i>Ebéd</i>									
Lilahagyma		5	0	0	Q1	Q9	Q4	0	0	Bableves füstölt hússal	1,39	153	7,7	1,3	1Q2	14,6	1,8	1,03	0
Vacsora									0	Mák szórát		162	6,7	Q9	3,6	21,6	15,8	Q01	0
Sertés fasírtgolyó		182	7	2,4	13,8	6,3	Q3	Q74	0	Hosszúmetélt	1	286	6,8	Q8	9	4,7	2,9	Q1	0
Tökf. zselé	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	1Q1	Q75	26	Teljes ki rítés kenyér	1	77	Q4	Q1	2,2	15,3	Q2	Q42	0
Félbarna kenyér	1	74	Q3	Q1	2,2	15,3	Q3	Q39	0	Alma		43	0	0	Q6	9,8	9,8	Q01	0
2026. 02. Kedd									2026. 02. Szerda										
<i>Reggeli</i>									<i>Reggeli</i>										
Tej	7	100	3	1,8	5,8	9,2	9,2	Q27	228	Üsoma									
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	Q8	Q8	Q18	5	Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	Q2	Q1	Q59	0
Félbarna kenyér	1	124	Q6	Q2	3,7	25,5	Q6	Q65	0	Margarin		18	2	Q6	Q1	Q1	0	Q08	0
<i>Tízórai</i>									0	Zsemle	1	148	Q4	0	4,3	29,7	Q6	Q65	0
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Kigyóuborka		3	0	0	Q3	Q5	0	Q01	0
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	Q08	24,9	Vacsora									
Zsemle	1	148	Q4	0	4,3	29,7	Q6	Q65	0	Zöldborsós csirkemáj	1	213	8,4	2	22,9	1Q2	Q7	Q96	0
Zöldpaprika		9	Q1	0	Q4	1,4	Q5	0	0	Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	Q8	Q11	0
<i>Ebéd</i>									0	Csalamádé	1Q12	11	Q1	0	Q6	1,7	Q7	1,4	0
Zöldborsóleves	1,39,12	58	1,6	Q2	2,8	7,2	1,1	Q31	0	2026. 02. Csütörtök									
Húsgombóc	1	176	11,1	3,9	11,3	7,7	Q3	Q54	0	2026. 02. Csütörtök									
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	Q8	3	32,5	24,9	Q18	0	2026. 02. Csütörtök									
F ttburgonya	12	104	Q2	0	2,8	2Q4	0	Q07	0	2026. 02. Csütörtök									

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Reggeli									Ébéd										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2	
Gépsonka	38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Kukorica morzsás csirkemell csik	1	235	10,8	1,5	16,8	17,9	0,6	1,47	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0	
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	4,1	
Tízórai									Utolsó										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Vacsora									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Ébéd									Teljes ki rítés kenyér										
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	161	7,2	2,1	6,7	16,5	1,1	0,42	48	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Burgonyapüré	7,12	259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21	45,3										
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0										
Utolsó																			
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0										
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0										
Vacsora																			
Miláni ragu		172	6,7	2	13	13,9	11,9	2,09	0										
Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	4,7	2,9	0,17	0										
Sajtszótat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150										
2026. 02. Péntek																			
Reggeli																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Fahéjas almás zabkása	1,7	282	7,8	4	10,1	41	23	0,36	239,4										
Tízórai																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 02.	Hétfő																		
<i>Reggeli</i>										<i>Ébéd</i>									
	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	246	21	011	18,2
	Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	Paprikás burgonya virslivel	12	420	21,5	8,6	14,3	37,5	1	1,96	0
	Búzakorpás diákrúd	1,7	143	1,6	0,8	4,5	27,2	1,3	0,7	Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0
	Kigyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<i>Tízóra</i>										<i>Utsóma</i>									
	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	Gépsonka	38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0	
	Sárgabarack extra dzsem	51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	<i>Vacsora</i>									
<i>Ébéd</i>										Limonádé									
	Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	12	42	0	0	0	10,4	10,3	0	0	
	Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	219	9,7	2,8	1,7	15,1	7,6	0,43	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8	
	Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	0	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
	Narancs	62	0	0	0,9	12,8	12	0	0	2026. 02. Szerda									
<i>Utsóma</i>										<i>Reggeli</i>									
	Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	Szaláms-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180
	Zöldpaprika	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Paradicsom	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	
<i>Vacsora</i>										<i>Tízóra</i>									
	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
	Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	Póréhagymás túrókrém	7	41	2,3	1,4	4,1	1,1	1	0,08	27
2026. 02. Kedd										<i>Ébéd</i>									
<i>Reggeli</i>										Sárgaborsó krémleves									
	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0	
	Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	1,7	139	5,4	3,2	6,3	15,3	1,5	1,8	0
<i>Tízóra</i>										Rántott sajtgolyó									
	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Petrezselymes rizs	316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0	
	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	46,8	
	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<i>Utsóma</i>									
	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	Ostya szelet	1,3,6	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
	Jégcsapretek	5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Mandarin	41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	
<i>Vacsora</i>										Alföldi húsos galuska									
										1,3	604	26,2	6,8	26,1	61,9	2,6	1,13	0	
										10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0	
2026. 02. Csütörtök																			

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 02. Hétfő									Ebéd										
<i>Reggeli</i>									Lencsegulyás sertéshússal	1,39	190	64	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0	
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejbedara	1,7	272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57	301	
Csemege szalámi	72	66	26	29	0,2	0,1	0,59	0	Fahéjas porcukor		46	0	0	11,8	10,3	0	0		
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Utszoma									
<i>Tízórai</i>									Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Vacsora									
Ebéd									Sült csirkecomb		328	12,4	0,4	39,7	1,8	0,6	3	0	
Karamellás körtelevés	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4	Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	0
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5	Színes vegyessaláta	12	46	0,2	0	0,9	9,6	7,1	0,34	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0	2026. 02. Szerda									
<i>Utszoma</i>									<i>Reggeli</i>										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Barackos túrókrém	7	44	1,5	0,9	3,1	4,7	4,6	0	17,9
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
<i>Vacsora</i>									<i>Tízórai</i>										
Sertésfilekken		107	6,2	0,2	7,8	1,6	0,3	0,67	0	Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Hagymás tölt burgonya	12	250	5,6	0,6	5,4	39,9	1,4	0,14	0	Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
Párolt káposzta		138	6,4	0,7	2,1	17,8	10,3	0,18	0	Ebéd									
2026. 02. Kedd									Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0	
<i>Reggeli</i>									Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldborsóf zelek	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Csokis gabonagolyó	1,6	156	1,6	0,3	2,4	32,4	14,4	0,12	0	Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<i>Tízórai</i>									Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Utszoma									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
<i>Vacsora</i>									Tarhonyás hús	1	472	19,1	4,3	18,9	55,5	4,3	0,2	0	
									Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	0	
2026. 02. Csütörtök																			

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Reggeli									Ébéd										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	0,9	2,4	9,5	1,3	0,45	27,4
Bundás kenyér	1,3,7	445	202	25	14,3	48,8	1	1,47	11,4	Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Bolognai sertésragu	9	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23	0
Tízóra									Utszorna										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	31	0,1	0
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	65	32	3,4	22,5	0,4	1,1	30	Sajtszórat	7	86	68	4,8	6,3	0	0	0,4	150
Ébéd									Utszorna										
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0	Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	0,6	4,3	17,5	15	0,13	150
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	234	13,4	5,1	15,8	8,8	2,6	1,95	9	Vacsora									
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0	Csirke mell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	0
Utszorna									Vacsora										
Paprikás szalámi		72	65	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Vacsora																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Orosz hússaláta	3,7,10,12	477	25,5	7,5	13,8	42,9	9,7	1,46	54,6										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
2026. 02. Péntek																			
Reggeli																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0										
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0										
Tízóra																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										