

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ⁷ , tej 0,2 ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 253,35kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 34,57g Só: 0,75g Zsír: 7,51g Feh.: 11,64g Cuk: 10,76g Ca: 243,00mg	Tea, zsemle ^{1,3,7} , kígyó uborka, margarin E: 185,95kcal Tel.zsír: g CH: 33,95g Só: 0,88g Zsír: 3,30g Feh.: 4,94g Cuk: 0,34g Ca: 13,58mg	Tojásrántotta ³ , Tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 207,50kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 24,08g Só: 0,75g Zsír: 7,89g Feh.: 9,79g Cuk: 0,44g Ca: 31,03mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 271,13kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,12g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	Karamellás tej ⁷ , tavaszi felvágott ⁶ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 270,08kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 37,60g Só: 1,41g Zsír: 8,37g Feh.: 10,71g Cuk: 7,32g Ca: 151,71mg
Tízórai	alma E: 17,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,50g Só: 0,00g Zsír: 0,20g Feh.: 0,20g Cuk: 3,50g Ca: 5,25mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír: g CH: 21,76g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 21,78g Ca: 5,40mg	gyümölcslé rostos 100%-os E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 18,45g Só: g Zsír: g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: mg	körte E: 15,90kcal Tel.zsír: g CH: 3,60g Só: 0,00g Zsír: 0,09g Feh.: 0,12g Cuk: 3,60g Ca: 4,71mg	Kiwi E: 54,81kcal Tel.zsír: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: 10,17g Ca: 34,20mg
Ebéd	Finomfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt feltét, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 320,20kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 37,96g Só: 1,25g Zsír: 9,85g Feh.: 18,66g Cuk: 7,30g Ca: 91,33mg	Csirkemájrizottó ⁷ E: 250,18kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 26,62g Só: 1,04g Zsír: 9,13g Feh.: 15,06g Cuk: 0,58g Ca: 141,19mg	Dubarry csirkemell ^{1,3,7} , Párolt rizs E: 326,09kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 39,09g Só: 0,88g Zsír: 9,65g Feh.: 20,19g Cuk: 4,33g Ca: 97,65mg	Legényfogó leves ^{7,9} , Burgonyás tészta ¹ E: 405,68kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 59,07g Só: 0,56g Zsír: 10,00g Feh.: 18,71g Cuk: 6,56g Ca: 90,73mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , baromfi virslis E: 231,44kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 18,27g Só: 0,71g Zsír: 11,96g Feh.: 11,84g Cuk: 9,76g Ca: 174,86mg
Uzsonna	sonkás felvágott, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin, paradicsom, banán E: 359,84kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 49,50g Só: 2,88g Zsír: 9,78g Feh.: 17,80g Cuk: 22,60g Ca: 45,60mg	zsemle ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ E: 231,50kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 29,00g Só: 0,79g Zsír: 10,35g Feh.: 5,33g Cuk: 0,50g Ca: 13,68mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 260,52kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 38,06g Só: 1,02g Zsír: 7,28g Feh.: 10,38g Cuk: 0,73g Ca: 37,37mg	Sonkakrém ⁷ , paradicsom, margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 300,23kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 43,82g Só: 2,33g Zsír: 8,54g Feh.: 11,60g Cuk: 0,95g Ca: 37,17mg	alma, sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 227,43kcal Tel.zsír: g CH: 22,20g Só: 0,01g Zsír: 10,14g Feh.: 10,14g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Energia:	950,79kcal	762,13kcal	871,51kcal	992,93kcal	783,76kcal
Zsír:	27,34g	22,86g	24,82g	23,75g	31,01g
Telített zsírsav:	4,38g	9,16g	6,18g	6,49g	5,75g
Fehérje:	48,30g	26,50g	40,66g	39,15g	33,59g
Szénhidrát:	125,52g	111,35g	119,69g	153,61g	88,23g
Cukrok:	44,17g	23,20g	5,50g	20,12g	31,45g
Só:	4,89g	2,76g	2,65g	3,18g	2,14g
Ca:	385,18mg	173,85mg	166,05mg	342,40mg	367,07mg

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