

Etlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	Tea, magyaros vajkrém ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 190,78kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 24,79g Só: 0,39g Zsír: 8,29g Feh.: 4,12g Cuk: 0,13g Ca: 12,03mg	Lekváros-margarinos Tk kenyér _{1,3,7} , tej ₇ E: 288,82kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 41,95g Só: 0,76g Zsír: 8,54g Feh.: 10,59g Cuk: 12,73g Ca: 256,51mg	Tea, szeletelt sajt ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , kígyó uborka, margarin E: 339,73kcal Tel.zsír: 6,81g CH: 35,28g Só: 1,50g Zsír: 14,38g Feh.: 16,87g Cuk: 2,24g Ca: 350,02mg	Tojás karika ₃ , Kakaó ₇ , kaliforniai paprika, margarin, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} E: 318,83kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 42,03g Só: 1,17g Zsír: 10,60g Feh.: 13,38g Cuk: 12,18g Ca: 263,07mg	Tea, pórégagyma, párizsi sajtos, sertés, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , margarin E: 405,57kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 39,91g Só: 2,83g Zsír: 19,23g Feh.: 17,58g Cuk: 1,89g Ca: 276,18mg
Tízórai	banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	kiwi E: 60,90kcal Tel.zsír: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: 11,30g Ca: 38,00mg	cseresznye E: 64,60kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,30g Feh.: 0,80g Cuk: 14,00g Ca: 16,30mg	sárgarépa E: 40,20kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 8,10g Só: 0,31g Zsír: 0,20g Feh.: 1,20g Cuk: 8,10g Ca: 46,00mg	alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg
Ebéd	Rakott burgonya csirkével, tojással _{3,7} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 266,89kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 29,57g Só: 0,97g Zsír: 12,54g Feh.: 13,35g Cuk: 1,77g Ca: 75,95mg	Sárgaborsópüré főzelék ₁ , baromfi virslis E: 4 258,81kcal Tel.zsír: 81,54g CH: 57,53g Só: 37,01g Zsír: 314,26g Feh.: 294,89g Cuk: 0,21g Ca: 409,78mg	Sertés apró ₁ , Pírtott burgonya E: 229,48kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 22,18g Só: 1,00g Zsír: 9,29g Feh.: 13,51g Cuk: 0,50g Ca: 18,61mg	Csirkeraguleves ₃ , Mákos guba _{1,3,7} , Porcukor szórat E: 313,59kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 45,77g Só: 1,30g Zsír: 7,23g Feh.: 15,95g Cuk: 4,95g Ca: 181,05mg	Vadas pulykatokány _{1,7,9,10} , Makaróni köret ₁ E: 257,41kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 34,40g Só: 0,99g Zsír: 6,20g Feh.: 15,48g Cuk: 3,42g Ca: 37,85mg
Uzsonna	Zöldáru új hagyma, sonkás felvágott, margarin, félbarna kenyér _{1,3,7} E: 267,69kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 34,89g Só: 2,74g Zsír: 7,18g Feh.: 16,07g Cuk: 0,72g Ca: 52,80mg	Sajtkrém házi ₇ , zsemle teljes kiörlésű ₁ , kápia paprika E: 219,78kcal Tel.zsír: 5,82g CH: 18,49g Só: 0,98g Zsír: 10,54g Feh.: 11,33g Cuk: 0,52g Ca: 244,65mg	Tonhalkrém _{4,10} , paradicsom, félbarna kenyér _{1,3,7} E: 200,95kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 29,51g Só: 1,03g Zsír: 5,43g Feh.: 8,28g Cuk: 3,32g Ca: 24,62mg	fatörzs kifli _{1,3,7} , margarin E: 194,00kcal Tel.zsír: g CH: 31,51g Só: 0,44g Zsír: 4,13g Feh.: 4,29g Cuk: 4,40g Ca: mg	Padlizsánkrém majonézzel _{3,10} , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 165,64kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 29,33g Só: 0,69g Zsír: 2,66g Feh.: 5,89g Cuk: 1,35g Ca: 21,94mg
Energia:	830,36kcal	4 828,30kcal	834,76kcal	866,62kcal	863,42kcal
Zsír:	28,11g	333,94g	29,40g	22,16g	28,49g
Telített zsírsav:	4,60g	91,10g	8,14g	5,14g	7,38g
Fehérje:	34,84g	317,82g	39,47g	34,82g	39,35g
Szénhidrát:	113,45g	129,26g	100,97g	127,41g	110,64g
Cukrok:	26,82g	24,76g	20,05g	29,63g	13,66g
Só:	4,16g	38,76g	3,56g	3,22g	4,53g
Ca:	146,77mg	948,93mg	409,56mg	490,12mg	346,46mg

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