Normál

# Étlap

**2026. október 12 - 2026. október 16**

| Étkezés | 2026.10.12<br>Hétfõ | 2026.10.13<br>Kedd | 2026.10.14<br>Szerda | 2026.10.15<br>Csütörtök | 2026.10.16<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Tej[7], Félbarna kenyér[1], Kápia paprika, Öcsi sertésmájas[6]<br>E: 246kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g<br>CH: 33g Cuk.: 7g<br>Só: 0,9g Ca: 191mg | Kápia paprika, Tej[7], Pomáz kenyere[1], Natúr sajtkrém[7]<br>E: 229kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 0g Feh.: 10g<br>CH: 31g Cuk.: 7g<br>Só: 0,6g Ca: 193mg | Macikávé[7], Puffancs[1,3,7], Multivitaminos margarin<br>E: 302kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g<br>CH: 39g Cuk.: 16g<br>Só: 0,4g Ca: 218mg | Vaj[7], Tej[7], Fehér kenyér[1], retek hónapos<br>E: 273kcal Zsír: 13g<br>Tel.zsír.: 6g Feh.: 8g<br>CH: 31g Cuk.: 8g<br>Só: 0,5g Ca: 202mg | Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Tej[7], paradicsom, Csirkemellsonka<br>E: 251kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g<br>CH: 32g Cuk.: 8g<br>Só: 0,9g Ca: 191mg |
| **Tízórai** | Alma<br>E: 28kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 6g Cuk.: 6g<br>Só: 0,0g Ca: 8mg | Happy Day almalé 100%<br>E: 69kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 1g<br>CH: 17g Cuk.: 16g<br>Só: 0,2g Ca: 90mg | Gyümölcstea<br>E: 13kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 3g Cuk.: 3g<br>Só: 0,0g Ca: 0mg | Narancslé 100%<br>E: 68kcal Zsír: 1g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 1g<br>CH: 14g Cuk.: 14g<br>Só: 0,0g Ca: 17mg | Gyümölcstea<br>E: 13kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 3g Cuk.: 3g<br>Só: 0,0g Ca: 0mg |
| **Ebéd** | Brokkoli krémleves[7], Tejberizs kakaó szórattal[7], Sajt szórat[7]<br>E: 396kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: 6g Feh.: 17g<br>CH: 38g Cuk.: 15g<br>Só: 1,0g Ca: 469mg | Fokhagymás sertéssült[10], Tárkonyos burgonyafõzelék[1,7], Banán<br>E: 406kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g<br>CH: 55g Cuk.: 22g<br>Só: 0,6g Ca: 132mg | Zöldséges rakott tészta darálthússal[1,3,7], Alma<br>E: 320kcal Zsír: 13g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g<br>CH: 39g Cuk.: 9g<br>Só: 0,2g Ca: 64mg | Sárgaborsófõzelék[1], Alma, Panírozott halporció[4]<br>E: 359kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 21g<br>CH: 46g Cuk.: 7g<br>Só: 0,7g Ca: 35mg | Petrezselymes bulgur[1], Pozsonyi csirkemell[1,7,10], mandarin<br>E: 365kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 18g<br>CH: 51g Cuk.: 10g<br>Só: 0,9g Ca: 67mg |
| **Uzsonna** | Paprika, Snidlinges sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1]<br>E: 135kcal Zsír: 2g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 5g<br>CH: 25g Cuk.: 1g<br>Só: 0,4g Ca: 10mg | Félbarna kenyér[1], Tavaszi felvágott, Multivitaminos margarin<br>E: 185kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g<br>CH: 25g Cuk.: 0g<br>Só: 0,7g Ca: 9mg | Fõtt tojás[3], Félbarna kenyér[1], Multivitaminos margarin, Kígyóuborka<br>E: 175kcal Zsír: 6g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 5g<br>CH: 24g Cuk.: 0g<br>Só: 0,3g Ca: 18mg | Zöldfûszeres körözött[7], Pomáz kenyere[1], póréhagyma<br>E: 144kcal Zsír: 2g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g<br>CH: 24g Cuk.: 1g<br>Só: 0,4g Ca: 68mg | Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Trappista sajt[7]<br>E: 203kcal Zsír: 8g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g<br>CH: 25g Cuk.: 0g<br>Só: 0,7g Ca: 129mg |
| Energia: | 804,32kcal | 888,43kcal | 809,69kcal | 843,80kcal | 831,47kcal |
| Zsír: | 22,59g | 26,06g | 30,80g | 25,00g | 27,06g |
| Telített zsírsav: | 7,67g | 4,34g | 6,57g | 7,92g | 7,41g |
| Fehérje: | 31,68g | 32,48g | 28,71g | 36,86g | 37,34g |
| Szénhidrát: | 102,09g | 128,46g | 105,73g | 115,72g | 111,29g |
| Cukor: | 22,82g | 45,89g | 23,33g | 29,70g | 17,81g |
| Só: | 2,29g | 2,08g | 0,95g | 1,59g | 2,46g |
| Ca (tej): | 480,00mg | 195,00mg | 236,00mg | 218,00mg | 315,00mg |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezetõ: Bíróné Somogyi Tünde Dietetikus neve: Marusa Boglárka
Fõszakács: Rutkai-Kurucz Klaudia
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu