Normál

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfõ	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Reggeli	Vaniliás tej[7], Briós[1,3,7] E: 293kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 9g CH: 46g Cuk.: 11g Só: 0,4g Ca: 216mg Ca (tej): 216mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Tej[7], Cheddar sajt[7], Kápia paprika E: 337kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 6g Feh.: 13g CH: 32g Cuk.: 7g Só: 0,9g Ca: 351mg Ca (tej): 340mg	Tonhalkrém[7], Pomáz kenyere[1], póréhagyma, Tej[7] E: 237kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 31g Cuk.: 8g Só: 0,7g Ca: 232mg Ca (tej): 209mg	Tej[7], Kakaós kalács[1,3,7], Vajízû margarin, Eperlekvár E: 294kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 38g Cuk.: 29g Só: 0,4g Ca: 193mg Ca (tej): 180mg
Tízórai	Ananászlé 100% E: 81kcal Zsír: g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 18g Cuk.: 18g Só: 0,0g Ca: mg Ca (tej): mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg Ca (tej): mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg Ca (tej): mg	Narancslé 100% E: 68kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 14g Cuk.: 14g Só: 0,0g Ca: 17mg Ca (tej): mg
Ebéd	Spenótfõzelék[1,7,10], Fõtt tojás[3], Fõtt burgonya, kivi E: 336kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 50g Cuk.: 17g Só: 0,5g Ca: 304mg Ca (tej): 120mg	Rakott burgonya csirkecombbal[3,7,10], Banán E: 436kcal Zsír: 21g Tel.zsír.: 5g Feh.: 19g CH: 47g Cuk.: 22g Só: 0,6g Ca: 218mg Ca (tej): 80mg	Pirított dara[1], Párolt csirkemell filé, Meggymártás[7] E: 402kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 21g CH: 52g Cuk.: 17g Só: 0,5g Ca: 91mg Ca (tej): 60mg	Zöldséges fejtettbab-fõzelék[1,7], Csibefasirt[1,3,10], narancs E: 317kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 17g CH: 39g Cuk.: 12g Só: 0,6g Ca: 104mg Ca (tej): 15mg
Uzsonna	Sajtos sárgarépakrém[7], Pomáz kenyere[1], Kaliforniai paprika E: 167kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 3g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,5g Ca: 55mg Ca (tej): 39mg	Fehér kenyér[1], jégsaláta, Magyaros vajkrém[7] E: 163kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 3g Feh.: 4g CH: 23g Cuk.: 0g Só: 0,4g Ca: 17mg Ca (tej): mg	Tojáskarika[3], Burgonyás kenyér[1], paradicsom, Vajízû margarin E: 174kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,3g Ca: 10mg Ca (tej): mg	Sültpaprikás túrókrém[7], Vajretek, Félbarna kenyér[1] E: 141kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,2g Ca: 29mg Ca (tej): 15mg
Energia:	876,80kcal	948,35kcal	825,20kcal	820,23kcal
Zsír:	20,48g	43,45g	24,06g	27,35g
Telített zsírsav:	4,70g	14,70g	4,74g	4,95g
Fehérje:	27,86g	35,93g	37,78g	31,33g
Szénhidrát:	139,29g	105,25g	110,95g	117,43g
Cukor:	44,38g	29,65g	16,29g	49,10g
Só:	1,40g	1,89g	1,49g	1,14g
Ca:	574,44mg	585,85mg	333,61mg	342,08mg
Ca (tej):	375,00mg	420,00mg	269,00mg	209,50mg

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