Normál

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfõ	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Kakaó[7], Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Csirkemellsonka E: 293kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 38g Cuk.: 13g Só: 1,0g Ca: 289mg Ca (tej): 240mg	Tej[7], Vajízû margarin, Kápia paprika, Félbarna kenyér[1] E: 231kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 32g Cuk.: 7g Só: 0,5g Ca: 190mg Ca (tej): 180mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Tej[7], Kígyóuborka, Edami sajt[7] E: 289kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 4g Feh.: 13g CH: 31g Cuk.: 7g Só: 0,8g Ca: 352mg Ca (tej): 340mg	Karamellás tej[7], Vaj[7], Sajtos kiskifli[1,7] E: 358kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 6g Feh.: 10g CH: 43g Cuk.: 18g Só: 0,5g Ca: 221mg Ca (tej): 216mg	Csicseriborsókrém[7,10], Tej[7], Pomáz kenyere[1], Kaliforniai paprika E: 248kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 39g Cuk.: 7g Só: 0,6g Ca: 258mg Ca (tej): 228mg
Tízórai	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	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	körte E: 42kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk.: 10g Só: 0,0g Ca: 13mg Ca (tej): mg
Ebéd	Õszibarack befõtt, Cukkinis tökfõzelék[1,7], Csirkemell nuggets[1] E: 366kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 3g Feh.: 17g CH: 41g Cuk.: 26g Só: 1,3g Ca: 170mg Ca (tej): 135mg	Darált húsos bab, Párolt rizs kölessel, Banán E: 508kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 1g Feh.: 20g CH: 80g Cuk.: 32g Só: 1,3g Ca: 152mg Ca (tej): mg	Csirkepaprikás[7,10], Tészta köret[1,3], Alma E: 292kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 37g Cuk.: 7g Só: 0,6g Ca: 44mg Ca (tej): 15mg	Karalábéfõzelék bébirépával[1,7,10], Sajtfelfújt[1,3,7], narancs E: 411kcal Zsír: 19g Tel.zsír.: 8g Feh.: 21g CH: 35g Cuk.: 19g Só: 1,1g Ca: 491mg Ca (tej): 363mg	Tárkonyos csirkeraguleves[1,3,7], Piskótakocka[1,3], Csokiöntet m[7] E: 397kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 3g Feh.: 21g CH: 53g Cuk.: 34g Só: 0,5g Ca: 195mg Ca (tej): 132mg
Uzsonna	Tojáskrém[3,7], Pomáz kenyere[1], Paprika E: 158kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 24g Cuk.: 0g Só: 0,4g Ca: 23mg Ca (tej): 2mg	Zöldfûszeres ricottakrém[7], Félbarna kenyér[1], póréhagyma E: 157kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 26g Cuk.: 2g Só: 0,4g Ca: 79mg Ca (tej): 52mg	Magyaros túrókrém[7], Reszelt sárgarépa, Pomáz kenyere[1] E: 148kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 25g Cuk.: 2g Só: 0,4g Ca: 81mg Ca (tej): 60mg	Céklás sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1] E: 121kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,4g Ca: 130mg Ca (tej): 120mg	Félbarna kenyér[1], paradicsom, Kockasajt[7], Vajízû margarin E: 189kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 3g Feh.: 6g CH: 26g Cuk.: 2g Só: 0,6g Ca: 96mg Ca (tej): 84mg
Energia:	829,24kcal	908,26kcal	810,50kcal	902,14kcal	876,12kcal
Zsír:	28,40g	35,36g	27,62g	36,76g	25,63g
Telített zsírsav:	5,25g	3,25g	7,24g	15,05g	7,61g
Fehérje:	35,75g	34,01g	33,67g	36,35g	39,17g
Szénhidrát:	106,00g	141,63g	111,77g	106,82g	126,69g
Cukor:	40,00g	41,38g	35,06g	30,07g	29,81g
Só:	2,66g	2,18g	1,84g	1,96g	1,63g
Ca:	482,34mg	420,68mg	476,95mg	842,15mg	561,60mg
Ca (tej):	377,00mg	231,75mg	415,00mg	699,00mg	444,42mg

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