Normál

# Étlap

**2026. november 2 - 2026. november 6**

| Étkezés | 2026.11.02<br>Hétfõ | 2026.11.03<br>Kedd | 2026.11.04<br>Szerda | 2026.11.05<br>Csütörtök | 2026.11.06<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | Macikávé[7], Molnárka[1,3,7], Vajízû margarin<br>E: 295kcal Zsír: 11g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 9g<br>CH: 39g Cuk.: 16g<br>Só: 0,4g Ca: 218mg<br>Ca (tej): 216mg | Pomáz kenyere[1], Tej[7], Kaliforniai paprika, Trappista sajt[7]<br>E: 268kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g<br>CH: 31g Cuk.: 7g<br>Só: 0,8g Ca: 313mg<br>Ca (tej): 300mg | Félbarna kenyér[1], Magyaros vajkrém[7], Tej[7], Kígyóuborka<br>E: 244kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g<br>CH: 32g Cuk.: 8g<br>Só: 0,5g Ca: 193mg<br>Ca (tej): 180mg | Tejbegríz kakaó szórattal[1,7]<br>E: 195kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 0g Feh.: 6g<br>CH: 32g Cuk.: 21g<br>Só: 0,2g Ca: 220mg<br>Ca (tej): 180mg | Fõtt tojás[3], Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kígyóuborka, Tej[7]<br>E: 252kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g<br>CH: 31g Cuk.: 7g<br>Só: 0,5g Ca: 198mg<br>Ca (tej): 180mg |
| **Tízórai** | Limonádé<br>E: 16kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 4g Cuk.: 4g<br>Só: 0,0g Ca: 3mg<br>Ca (tej): mg | Gyümölcstea<br>E: 13kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 3g Cuk.: 3g<br>Só: 0,0g Ca: 0mg<br>Ca (tej): mg | Gyümölcstea, mandarin<br>E: 50kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 1g<br>CH: 11g Cuk.: 11g<br>Só: 0,0g Ca: 19mg<br>Ca (tej): mg | Gyümölcstea<br>E: 13kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 0g<br>CH: 3g Cuk.: 3g<br>Só: 0,0g Ca: 0mg<br>Ca (tej): mg | 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<br>Ca (tej): mg |
| **Ebéd** | Csõben sült sajtos karfiol[1,3,7], Alma<br>E: 371kcal Zsír: 25g<br>Tel.zsír.: 6g Feh.: 18g<br>CH: 23g Cuk.: 11g<br>Só: 1,0g Ca: 218mg<br>Ca (tej): 135mg | Sütõtökfõzelék[7], Párolt csirkemell filé, Banán<br>E: 382kcal Zsír: 11g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g<br>CH: 49g Cuk.: 41g<br>Só: 0,6g Ca: 253mg<br>Ca (tej): 120mg | Gulyásleves[1,3], Meggyes-mákos kevert süti[1,3,7]<br>E: 338kcal Zsír: 17g<br>Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g<br>CH: 30g Cuk.: 17g<br>Só: 0,4g Ca: 154mg<br>Ca (tej): 13mg | Fûszeres csirkemell csíkok[10], Brokkoli fõzelék[1,7], narancs<br>E: 364kcal Zsír: 12g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g<br>CH: 29g Cuk.: 12g<br>Só: 0,6g Ca: 238mg<br>Ca (tej): 75mg | Sütõtökös burgonyapüré[7], Panírozott halrúd[4], Alma<br>E: 313kcal Zsír: 10g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g<br>CH: 43g Cuk.: 18g<br>Só: 1,0g Ca: 95mg<br>Ca (tej): 60mg |
| **Uzsonna** | Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kápia paprika, Pulykamell sonka<br>E: 168kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g<br>CH: 25g Cuk.: 0g<br>Só: 0,7g Ca: 14mg<br>Ca (tej): mg | Félbarna kenyér[1], Paprika, Öcsi sertésmájas[6]<br>E: 160kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 5g<br>CH: 25g Cuk.: 0g<br>Só: 0,7g Ca: 12mg<br>Ca (tej): mg | Füstölt sajtos krém (bölcsis)[7], Félbarna kenyér[1], póréhagyma<br>E: 139kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g<br>CH: 26g Cuk.: 2g<br>Só: 0,4g Ca: 141mg<br>Ca (tej): 122mg | Teljes kiõrlésû kenyér[1], Vajízû margarin, Zala felvágott, Kápia paprika<br>E: 217kcal Zsír: 7g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g<br>CH: 32g Cuk.: 0g<br>Só: 0,8g Ca: 14mg<br>Ca (tej): mg | Hideg tej[7], Kakaós kalács[1,3,7], Vaj[7]<br>E: 286kcal Zsír: 17g<br>Tel.zsír.: 7g Feh.: 6g<br>CH: 30g Cuk.: 14g<br>Só: 0,2g Ca: 137mg<br>Ca (tej): 120mg |
| Energia: | 849,99kcal | 822,53kcal | 770,99kcal | 788,48kcal | 919,97kcal |
| Zsír: | 39,72g | 24,20g | 30,68g | 23,78g | 36,19g |
| Telített zsírsav: | 8,59g | 6,28g | 7,39g | 4,53g | 9,31g |
| Fehérje: | 35,08g | 40,96g | 28,89g | 35,71g | 28,12g |
| Szénhidrát: | 90,77g | 108,15g | 98,98g | 96,46g | 121,80g |
| Cukor: | 26,27g | 48,63g | 24,94g | 23,43g | 55,84g |
| Só: | 2,23g | 2,12g | 1,28g | 1,67g | 1,85g |
| Ca: | 453,34mg | 579,43mg | 505,71mg | 472,59mg | 520,12mg |
| Ca (tej): | 351,00mg | 420,00mg | 315,60mg | 255,00mg | 360,00mg |

**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