

normál

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Tejeskávé ⁷ E: 373kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 59g, Cuk.: 32g, Só: 0,7g, Ca: 255mg	Kenőmájas ^{6,7} , Zöldáru paprika, Gyümölcs tea, Kenyér ^{1,3} E: 256kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk.: 20g, Só: 1,4g, Ca: 15mg	újhagyma cs B, Tojáskré ^{13,7,10} , Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 249kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 40g, Cuk.: 21g, Só: 0,6g, Ca: 27mg	Tejbedara ^{1,7} , Kakaó szórat E: 231kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 42g, Cuk.: 21g, Só: 0,3g, Ca: 201mg	teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7,11} , Margarin, Tej 2,8% ⁷ E: 328kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 32g, Cuk.: 11g, Só: 0,8g, Ca: 286mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Kiwi E: 55kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 34mg	Mandarin E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 21mg	Banán E: 95kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,0g, Ca: 5mg	Narancs E: 37kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 39mg
Ebéd	Kerti főzelék ^{1,7} , Túró ⁷ E: 167kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 19g, Cuk.: 5g, Só: 0,6g, Ca: 97mg	Karfiol l ⁷ , Bolognai makaróni ^{1,7} E: 328kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk.: 3g, Só: 1,0g, Ca: 80mg	Vagdalt pogácsa ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 479kcal, Zsír: 39g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 11g, CH: 20g, Cuk.: 1g, Só: 1,2g, Ca: 32mg	Daragaluska l ^{1,3} , Halrudacska sütőben ¹ , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 321kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 36g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 33mg	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya fél adag E: 141kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, Cuk.: 2g, Só: 0,8g, Ca: 94mg
Uzsonna	rozsos zsemle ¹ , kigyóuborka, Paprikás szalámi, Gyümölcs tea E: 207kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk.: 20g, Só: 1,4g, Ca: 3mg	Magos zsemle ^{1,3,7,11} , Paradicsom, Magyaros vajkrém ⁷ , Tej 2,8% ⁷ E: 336kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 34g, Cuk.: 12g, Só: 0,7g, Ca: 290mg	kifli konspic ¹ , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Tej 2,8% ⁷ E: 260kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk.: 11g, Só: 1,1g, Ca: 255mg	Kenyér rozs, Barackiz extra, Margarin, Tej 2,8% ⁷ E: 157kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk.: 11g, Só: 0,3g, Ca: 241mg	Kifli ^{1,3} , Joghurt ivó ⁷ E: 206kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 7g, Só: 1,1g, Ca: 188mg
Energia:	778,26kcal	975,27kcal	1 030,09kcal	803,60kcal	712,67kcal
Zsír:	20,93g	41,47g	59,68g	28,09g	28,27g
Telített zsírsav:	7,96g	7,86g	11,54g	7,39g	8,90g
Fehérje:	25,98g	34,81g	29,40g	24,89g	27,98g
Szénhidrát:	119,16g	113,57g	90,80g	111,26g	84,30g
Cukor:	22,89g	25,53g	21,62g	44,95g	27,45g
Só:	2,64g	3,06g	2,91g	1,76g	2,66g
Ca:	364,44mg	419,09mg	334,92mg	480,36mg	608,55mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!