

normál

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Reggeli	Paradicsom, Vajkrém natúr ⁷ , Gyümölcs tea, Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 223kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 4g, CH: 40g, Cuk.: 22g, Só: 0,4g, Ca: 19mg	Zöldpaprika, Párizsi ⁶ , Tej 2,8% ⁰⁷ , Kenyér ^{1,3} E: 291kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 14g, CH: 33g, Cuk.: 12g, Só: 1,5g, Ca: 261mg	Zsemle ^{1,3} , Sárgarépakrém, Gyümölcs tea E: 241kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk.: 24g, Só: 0,9g, Ca: 33mg	zöldséges pástétom, Gyümölcs tea, Kenyér ^{1,3} E: 187kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk.: 20g, Só: 0,8g, Ca: 10mg	Zsemle ^{1,3} , Paradicsom, Májkrém ⁶ , Gyümölcs tea E: 270kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 7g, CH: 51g, Cuk.: 21g, Só: 1,1g, Ca: 18mg
Tízórai	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk.: 6g, Só: 0,0g, Ca: 9mg	Banánturmix ⁷ E: 122kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk.: 22g, Só: 0,2g, Ca: 139mg	Mandarin E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk.: 9g, Só: 0,0g, Ca: 21mg	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
Ebéd	Kelkáposzta főzelék ¹ , Baromfi virsli ⁶ E: 183kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk.: 4g, Só: 1,3g, Ca: 58mg	Daragaluska (levesbetét) ^{1,3} , Sült csirkecomb, Kuszkus, Uborkasaláta E: 304kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 11g, CH: 46g, Cuk.: 5g, Só: 1,2g, Ca: 19mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ , Györi keksz ^{1,3,7} E: 397kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 13g, CH: 51g, Cuk.: 9g, Só: 1,5g, Ca: 86mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Spenótos tészta ^{1,3} E: 361kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 12g, CH: 50g, Cuk.: 2g, Só: 1,3g, Ca: 62mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 282kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 11g, CH: 14g, Cuk.: 5g, Só: 1,1g, Ca: 59mg
Uzsonna	Kuglóf ^{1,3,7} , Kakaó E: 735kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, Cuk.: 3g, Só: 0,4g, Ca: 12mg	Zsemle ^{1,3} , újhagyma cs B, Margarin, Gyümölcs tea, Eidami sajtszelet ⁷ E: 363kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 49g, Cuk.: 21g, Só: 1,5g, Ca: 253mg	Kifli teljes kiörlésű ^{1,3} , kigyóuborka, Zala felvágott ⁶ , Tej 2,8% ⁰⁷ E: 400kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 18g, CH: 56g, Cuk.: 11g, Só: 2,1g, Ca: 262mg	Bagett B ^{1,3} , Paradicsom, Tea, kockasajt ⁷ E: 173kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 6g, CH: 30g, Cuk.: 6g, Só: 0,6g, Ca: 14mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 255kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk.: 7g, Só: 1,3g, Ca: 278mg
Energia:	1 172,02kcal	1 078,88kcal	1 080,88kcal	752,70kcal	861,51kcal
Zsír:	18,81g	35,96g	27,88g	16,25g	32,19g
Telített zsírsav:	5,71g	11,35g	6,44g	2,33g	7,33g
Fehérje:	23,50g	42,84g	36,96g	21,68g	30,78g
Szénhidrát:	94,07g	149,86g	168,65g	127,31g	108,14g
Cukor:	12,08g	27,66g	24,30g	10,47g	23,90g
Só:	2,13g	4,39g	4,60g	2,73g	3,49g
Ca:	98,89mg	671,70mg	401,82mg	95,04mg	389,63mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!