

Étlap 2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, tej, margarin csökkentett zsírtartalmú, sajtós stangli ^{1,3,7} E: 292,13kcal Tel. zsír: 3,71g CH: 23,97g Só: 0,36g Zsír: 16,94g Feh.: 9,85g Cuk: 10,61g Ca: 245,22mg	Tea, natúr sajkkrém, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , paradicsom E: 229,58kcal Tel. zsír: 4,59g CH: 31,02g Só: 1,23g Zsír: 8,59g Feh.: 6,71g Cuk: 1,20g Ca: 41,34mg	Zala felvágott, Tejeskávé, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 368,73kcal Tel. zsír: 5,19g CH: 47,77g Só: 1,87g Zsír: 12,72g Feh.: 15,30g Cuk: 10,95g Ca: 260,14mg	Kalács, Kakaó, margarin E: 354,84kcal Tel. zsír: 4,82g CH: 43,31g Só: 0,82g Zsír: 14,76g Feh.: 11,79g Cuk: 12,38g Ca: 258,51mg	Tojásrántotta, Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 235,55kcal Tel. zsír: 1,67g CH: 29,57g Só: 0,85g Zsír: 8,05g Feh.: 10,92g Cuk: 1,27g Ca: 36,82mg
Tízórai	szőlő E: 80,60kcal Tel. zsír: 9 CH: 18,10g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,60g Cuk: 18,10g Ca: 28,20mg	banán E: 73,50kcal Tel. zsír: 9 CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	őszibarack, túró rudi ^{1,7} E: 150,50kcal Tel. zsír: 4,59g CH: 20,79g Só: 0,01g Zsír: 5,74g Feh.: 3,55g Cuk: 9,00g Ca: 8,70mg	alma E: 34,80kcal Tel. zsír: 9 CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg	Limonádé E: 23,31kcal Tel. zsír: 9 CH: 5,24g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g Cuk: 0,24g Ca: 23,50mg
Ebéd	Stefánia vagdalt ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 392,21kcal Tel. zsír: 2,68g CH: 44,68g Só: 1,24g Zsír: 14,12g Feh.: 20,26g Cuk: 12,46g Ca: 173,48mg	Tejszínes barackos csirkejava, Burgonyapüré E: 296,61kcal Tel. zsír: 2,07g CH: 30,06g Só: 0,77g Zsír: 11,02g Feh.: 18,10g Cuk: 6,40g Ca: 125,98mg	Sertésrauleves tárkonyos ^{1,7} , Túrós Tészta E: 302,98kcal Tel. zsír: 5,84g CH: 23,26g Só: 0,40g Zsír: 14,91g Feh.: 17,73g Cuk: 5,89g Ca: 124,04mg	Rizses pulyka, céklasaláta E: 297,81kcal Tel. zsír: 0,47g CH: 40,04g Só: 0,75g Zsír: 8,15g Feh.: 15,02g Cuk: 3,98g Ca: 34,18mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sült csirkecombfilé, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 290,44kcal Tel. zsír: 0,92g CH: 34,19g Só: 1,84g Zsír: 13,21g Feh.: 15,50g Cuk: 3,29g Ca: 143,45mg
Úszónna	sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 168,10kcal Tel. zsír: 1,12g CH: 24,70g Só: 1,10g Zsír: 4,26g Feh.: 9,04g Cuk: 6,76g Ca: 24,82mg	Tojáskrém ^{1,7,10} , póréhagyma, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 156,24kcal Tel. zsír: 1,68g CH: 17,50g Só: 0,86g Zsír: 6,66g Feh.: 6,35g Cuk: 1,73g Ca: 36,78mg	Házi csirkehús krém, Zöldáru új hagyma, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 194,00kcal Tel. zsír: 0,66g CH: 26,51g Só: 0,50g Zsír: 5,82g Feh.: 8,02g Cuk: 0,99g Ca: 42,43mg	Zöldáru paprika, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 181,69kcal Tel. zsír: 2,06g CH: 22,81g Só: 1,32g Zsír: 6,77g Feh.: 7,01g Cuk: 0,61g Ca: 73,06mg	magvas rúd 54g, gyümölcs joghurt E: 263,49kcal Tel. zsír: 2,34g CH: 38,19g Só: 0,30g Zsír: 6,71g Feh.: 4,36g Cuk: 9,30g Ca: 162,40mg
Energia:	933,08kcal	755,93kcal	1 016,22kcal	869,13kcal	812,79kcal
Zsír:	35,63g	26,34g	39,20g	30,09g	28,03g
Telített zsírsav:	7,66g	8,34g	16,28g	7,36g	4,93g
Fehérje:	38,75g	33,07g	45,60g	34,22g	30,81g
Szénhidrát:	110,95g	95,52g	118,43g	113,26g	107,19g
Cukrok:	41,93g	26,26g	26,83g	23,37g	14,11g
Só:	2,71g	2,88g	2,84g	2,90g	3,05g
Ca:	471,73mg	206,29mg	435,31mg	376,25mg	356,17mg

Allergének:

1. Glutén tartalmazó gabona 2. Ráktételék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!