

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin E: 367,10kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 44,97g Só: 0,84g Zsír: 15,21g Feh.: 12,17g Cuk: 10,89g Ca: 253,49mg	Főtt virsli (sertés), Ketchup, Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 243,58kcal Tel.zsír.: g CH: 50,44g Só: 1,92g Zsír: 0,86g Feh.: 8,16g Cuk: 1,50g Ca: 20,23mg	Kakaó ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, margarin, sonkás felvágott E: 393,29kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 47,64g Só: 1,86g Zsír: 13,87g Feh.: 19,10g Cuk: 12,77g Ca: 281,35mg	Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma, kockasajt ⁷ , savanyú káposzta E: 240,03kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 41,93g Só: 2,07g Zsír: 2,94g Feh.: 11,05g Cuk: 10,08g Ca: 229,45mg	Tea, párizsi ⁶ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 429,66kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 46,83g Só: 2,36g Zsír: 18,79g Feh.: 16,80g Cuk: 4,26g Ca: 54,82mg
Tízórai	alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg	banán E: 210,00kcal Tel.zsír.: g CH: 48,40g Só: 0,11g Zsír: 0,20g Feh.: 2,60g Cuk: 48,40g Ca: 12,00mg	szőlő E: 80,60kcal Tel.zsír.: g CH: 18,10g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,60g Cuk: 18,10g Ca: 28,20mg	nektarin E: 55,30kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 11,78g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 0,94g Cuk: 11,78g Ca: 5,00mg	körte E: 53,00kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g Cuk: 12,00g Ca: 15,70mg
Ebéd	Spenót mártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ E: 169,40kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 18,26g Só: 0,58g Zsír: 6,61g Feh.: 8,81g Cuk: 2,89g Ca: 148,70mg	Húsos rakott tészta ^{1,7} E: 305,07kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 31,09g Só: 0,80g Zsír: 12,31g Feh.: 16,62g Cuk: 1,02g Ca: 106,71mg	Sertéssült (comb), Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 188,11kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 18,25g Só: 1,10g Zsír: 7,54g Feh.: 11,05g Cuk: 0,71g Ca: 16,12mg	Gulyásleves sertésből, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral ¹ E: 325,66kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 53,87g Só: 0,62g Zsír: 6,29g Feh.: 13,90g Cuk: 1,55g Ca: 23,78mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Zöldséges bulgur E: 154,52kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 13,38g Só: 0,43g Zsír: 7,49g Feh.: 8,04g Cuk: 1,38g Ca: 9,81mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém ^{1,7} , savanyú káposzta, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 260,29kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 41,97g Só: 1,71g Zsír: 4,46g Feh.: 12,75g Cuk: 4,10g Ca: 84,50mg	kifli ^{1,3} , paradicsom, margarin E: 176,10kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 26,99g Só: 0,80g Zsír: 5,36g Feh.: 4,82g Cuk: 4,00g Ca: 22,44mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 291,52kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 47,70g Só: 3,21g Zsír: 6,93g Feh.: 8,89g Cuk: 0,47g Ca: 13,38mg	Zöldáru paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , sonkás felvágott, margarin E: 361,40kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 49,94g Só: 4,79g Zsír: 9,82g Feh.: 17,66g Cuk: 0,84g Ca: 27,20mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} , alma E: 289,58kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 40,15g Só: 1,31g Zsír: 8,78g Feh.: 11,81g Cuk: 13,90g Ca: 288,94mg
Energia:	831,59kcal	934,75kcal	953,52kcal	982,39kcal	926,75kcal
Zsír:	26,68g	18,72g	28,63g	19,51g	35,36g
Telített zsírsav:	7,24g	2,81g	6,45g	3,46g	4,72g
Fehérje:	34,13g	32,19g	39,64g	43,56g	37,05g
Szénhidrát:	112,19g	156,91g	131,69g	157,52g	112,36g
Cukrok:	24,88g	54,92g	32,04g	24,25g	31,54g
Só:	3,15g	3,63g	6,16g	7,48g	4,11g
Ca:	497,19mg	161,38mg	339,05mg	285,43mg	369,27mg

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. Csillagfűrt