

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Margarin Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 222,10kcal Zsír: 12,53g Feh.: 8,41g CH: 18,22g Só: 0,29g	Karamellás tej ⁷ Mini kuglóf E: 333,30kcal Zsír: 7,35g Feh.: 11,80g CH: 54,59g Só: 0,41g	Citromos tea Tojáskrém snidlinges ^{3,7,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 279,20kcal Zsír: 11,39g Feh.: 10,95g CH: 31,85g Só: 0,83g	Tej ⁷ Pizzás csiga ^{1,7} E: 384,00kcal Zsír: 17,70g Feh.: 12,61g CH: 43,50g Só: 1,17g	Vaniliás túrókrém ⁷ Búzakorpás diákrúd 50gr ¹ E: 236,61kcal Zsír: 3,84g Feh.: 9,86g CH: 38,48g Só: 0,77g
Ebéd	Sóskaleves ^{1,7} Sajttal töltött pulykamedál ^{3,9,10,11} Párolt rizs befőtt E: 541,62kcal Zsír: 22,53g Feh.: 11,38g CH: 72,35g Só: 2,16g	Jókai bableves ^{1,6,7,9} Grízes tészta ¹ E: 522,94kcal Zsír: 16,14g Feh.: 22,56g CH: 70,92g Só: 2,87g	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} Főtt hús Főtt burgonya Paradicsommártás ^{1,9} E: 477,61kcal Zsír: 20,00g Feh.: 26,01g CH: 46,04g Só: 2,84g	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} Csirke gyros Joghurtöntet ⁷ Hasáb burgonya Friss saláta E: 386,99kcal Zsír: 19,09g Feh.: 25,40g CH: 26,61g Só: 2,62g	Burgonyaleves (tejfőlös) ^{1,7} Paprikás csirke ⁷ Tészta köret rövidcső E: 543,94kcal Zsír: 18,91g Feh.: 25,53g CH: 57,98g Só: 1,81g
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 159,75kcal Zsír: 4,70g Feh.: 5,04g CH: 24,15g Só: 0,53g	Szelet sajt ⁷ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 230,35kcal Zsír: 10,02g Feh.: 10,28g CH: 24,49g Só: 0,93g	Kifli ^{1,3} joghurt ⁷ E: 296,16kcal Zsír: 7,51g Feh.: 12,52g CH: 42,20g Só: 1,26g	Pulykamell csemege Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 192,90kcal Zsír: 5,54g Feh.: 10,14g CH: 25,41g Só: 1,17g	Attack nápolyi ¹ gyümölcs E: 185,88kcal Zsír: 10,74g Feh.: 2,34g CH: 19,50g Só: 0,10g
Energia:	923,47kcal	1 086,59kcal	1 052,96kcal	963,89kcal	966,43kcal
Zsír:	39,76g	33,51g	38,90g	42,33g	33,49g
Fehérje:	24,83g	44,64g	49,48g	48,14g	37,73g
Szénhidrát:	114,72g	149,99g	120,09g	95,51g	115,97g
Só:	2,98g	4,21g	4,93g	4,95g	2,67g

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