

Étlap
2025. május 12 - 2025. május 17

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Tízórai	Tej ⁷ Margarin Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 222,10kcal Feh.: 8,41g Só: 0,29g Zsír: 12,53g CH: 18,22g	Limonádé Pritaminos csirkemellfelvágott ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 227,70kcal Feh.: 11,37g Só: 1,09g Zsír: 5,19g CH: 32,97g	Kakaó ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 344,21kcal Feh.: 12,02g Só: 0,64g Zsír: 9,42g CH: 52,46g	Citromos tea Fokhagymás felvágott ⁷ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 318,30kcal Feh.: 8,31g Só: 0,52g Zsír: 15,57g CH: 31,77g	Limonádé Vaniliás túrókrém ⁷ Búzakorpás diákrúd 50gr ¹ E: 278,26kcal Feh.: 9,93g Só: 0,77g Zsír: 3,95g CH: 47,89g	Tej ⁷ Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 238,40kcal Feh.: 10,06g Só: 0,35g Zsír: 5,49g CH: 36,85g
Ebéd	Tejfölös tökleves ^{1,7} Bolognai spagetti ^{1,7} E: 496,35kcal Feh.: 22,85g Só: 1,56g Zsír: 19,62g CH: 49,88g	Pirított tésztalesves ^{1,3,9} Tavaszi rizses hús E: 419,69kcal Feh.: 18,74g Só: 1,70g Zsír: 12,39g CH: 55,01g	Zöldbableves ^{1,7} Gyros Joghurtöntet ⁷ Friss saláta pita ¹ E: 498,26kcal Feh.: 25,71g Só: 2,91g Zsír: 21,12g CH: 44,66g	Csokonaileves ^{1,7,9,10} Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} E: 584,02kcal Feh.: 22,10g Só: 1,82g Zsír: 21,29g CH: 69,35g	Zöldségleves ^{1,9} Burgonyafőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 497,66kcal Feh.: 15,07g Só: 1,57g Zsír: 29,15g CH: 37,73g	Sárgabarack leves ^{1,7} Paprikás csirke ⁷ Tészta köret rövidcső E: 554,02kcal Feh.: 25,86g Só: 1,23g Zsír: 18,93g CH: 63,31g
Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 186,25kcal Feh.: 8,21g Só: 1,05g Zsír: 6,19g CH: 24,19g	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kifli ^{1,3} E: 285,26kcal Feh.: 10,07g Só: 1,02g Zsír: 4,75g CH: 40,68g	Tojáskrém petrezselymes ^{3,7,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 215,81kcal Feh.: 8,45g Só: 0,76g Zsír: 9,12g CH: 24,33g	Szendvicskrém (snidlinges) Zsemle ^{1,3,7} zöldség E: 186,30kcal Feh.: 1,35g Só: 0,69g Zsír: 3,30g CH: 33,09g	gyümölcs nápolyi ¹ E: 126,28kcal Feh.: 1,59g Só: 0,01g Zsír: 5,14g CH: 17,46g	Szelet sajt ⁷ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 230,35kcal Feh.: 10,28g Só: 0,93g Zsír: 10,02g CH: 24,49g
Energia:	904,71kcal	932,65kcal	1 058,28kcal	1 088,62kcal	902,20kcal	1 022,77kcal
Zsír:	38,34g	22,32g	39,67g	40,16g	38,24g	34,43g
Fehérje:	39,47g	40,18g	46,18g	31,76g	26,59g	46,20g
Szénhidrát:	92,29g	128,66g	121,45g	134,21g	103,08g	124,65g
Só:	2,89g	3,81g	4,31g	3,03g	2,35g	2,50g

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. Csillagfűrt