

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 23

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ Fahéjas csiga E: 289,00kcal Feh.: 11,15g Só: 0,59g Zsír: 6,35g CH: 46,10g	Tej ⁷ Kifli ^{1,3} mini dzsem E: 336,01kcal Feh.: 12,65g Só: 0,92g Zsír: 3,31g CH: 61,43g	Citromos tea Körözött, lilahagymás ⁷ Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 232,30kcal Feh.: 8,84g Só: 0,86g Zsír: 5,33g CH: 33,73g	Tej ⁷ Gabona pehely ¹ E: 331,96kcal Feh.: 15,91g Só: 0,74g Zsír: 9,26g CH: 42,80g	Limonádé Tonhalkrém ^{4,10} Búzakorpás diákrúd 50gr ¹ E: 251,02kcal Feh.: 7,23g Só: 0,82g Zsír: 7,93g CH: 36,22g
Ebéd	Köménymagleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} Baromfi nuggets ^{1,3} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 558,57kcal Feh.: 12,96g Só: 2,17g Zsír: 22,64g CH: 58,66g	Húsleves ^{1,3,9} Főtt hús Pirított dara ¹ Almamártás ^{1,7} E: 554,91kcal Feh.: 24,38g Só: 1,75g Zsír: 21,93g CH: 58,31g	Málgombóc leves ^{1,3} Sajtos-tejfölös makaróni ^{1,3,7} gyümölcs E: 619,25kcal Feh.: 23,72g Só: 2,51g Zsír: 22,32g CH: 76,70g	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Uborkasaláta E: 410,60kcal Feh.: 21,59g Só: 1,82g Zsír: 13,10g CH: 47,63g	Lebbencsleves ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} Grillezett baromfi rúd ⁶ E: 523,02kcal Feh.: 20,26g Só: 2,28g Zsír: 29,06g CH: 43,15g
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 225,15kcal Feh.: 8,94g Só: 1,19g Zsír: 10,67g CH: 24,48g	Baromfimájás ^{6,7} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 202,05kcal Feh.: 9,01g Só: 1,19g Zsír: 7,58g CH: 24,20g	Csirkemellcsemege Margarin Zsemle ^{1,3,7} E: 220,90kcal Feh.: 0,66g Só: 0,63g Zsír: 4,92g CH: 32,12g	Paradicsom Zsemle ^{1,3,7} natúr sajtkrém ⁷ E: 235,86kcal Feh.: 2,15g Só: 0,84g Zsír: 8,23g CH: 33,50g	Tejszelet gyümölcs E: 152,88kcal Feh.: 3,31g Só: 0,14g Zsír: 8,26g CH: 15,90g
Energia:	1 072,73kcal	1 092,97kcal	1 072,45kcal	978,43kcal	926,92kcal
Zsír:	39,66g	32,81g	32,58g	30,59g	45,25g
Fehérje:	33,04g	46,03g	33,21g	39,65g	30,80g
Szénhidrát:	129,23g	143,94g	142,55g	123,93g	95,26g
Só:	3,95g	3,85g	4,00g	3,40g	3,24g

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. Csillagfürt