

Étlap

2025. július 21 - 2025. július 25

Étkezés	2025.07.21 Hétfő	2025.07.22 Kedd	2025.07.23 Szerda	2025.07.24 Csütörtök	2025.07.25 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Pacsni ¹ E: 331,79kcal Feh.: 9,83g Só: 0,38g Zsír: 10,10g CH: 49,20g	Kakaó ⁷ Margarin Búzakorpás diákrúd 50gr ¹ E: 362,45kcal Feh.: 12,13g Só: 1,04g Zsír: 10,67g CH: 53,48g	Tej ⁷ Fahéjas csiga E: 289,00kcal Feh.: 11,15g Só: 0,59g Zsír: 6,35g CH: 46,10g	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	Tojásrántotta ³ Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 224,38kcal Feh.: 11,81g Só: 0,87g Zsír: 8,65g CH: 24,55g
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Csikóstokány ^{1,7} Párolt rizs E: 504,49kcal Feh.: 21,42g Só: 1,75g Zsír: 24,10g CH: 45,30g	Csokonaileves ^{1,7,9,10} Ízes bukta ^{1,3,7} gyümölcs E: 438,71kcal Feh.: 14,85g Só: 1,69g Zsír: 18,39g CH: 50,39g	Pirított tésztaleves ^{1,3,9} Vagdalt pogácsa ^{1,3} Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 470,40kcal Feh.: 25,19g Só: 2,55g Zsír: 20,58g CH: 43,77g	Paradicsomleves ^{1,3,9} Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} Burgonyapüré ⁷ Nyári saláta ¹¹ E: 658,15kcal Feh.: 20,49g Só: 1,58g Zsír: 36,34g CH: 59,26g	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Spagetti carbonara ^{1,7} E: 491,06kcal Feh.: 21,86g Só: 1,02g Zsír: 15,79g CH: 61,33g
Uzsonna	Csirkemellcsemege Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 192,45kcal Feh.: 5,04g Só: 0,53g Zsír: 5,12g CH: 24,75g	Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} Családi májas zöldség E: 167,03kcal Feh.: 7,07g Só: 0,78g Zsír: 4,17g CH: 25,27g	Sülthúskrém ^{1,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} zöldség E: 236,45kcal Feh.: 12,97g Só: 0,84g Zsír: 7,60g CH: 28,46g	Mini piskóta gyümölcs E: 137,88kcal Feh.: 2,10g Só: 0,16g Zsír: 5,04g CH: 21,00g	Kifli ^{1,3} Túrórudi ^{5,7} E: 275,96kcal Feh.: 8,57g Só: 0,66g Zsír: 5,95g CH: 44,79g
Energia:	1 028,74kcal	968,19kcal	995,84kcal	1 023,73kcal	991,40kcal
Zsír:	39,33g	33,23g	34,53g	46,56g	30,39g
Fehérje:	36,28g	34,06g	49,31g	33,96g	42,24g
Szénhidrát:	119,25g	129,13g	118,32g	113,23g	130,67g
Só:	2,66g	3,51g	3,98g	2,83g	2,55g

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt