

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap		
Tízórai	Karamellás tej ⁷ E: 157kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,3g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	teljesörlésû kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g natúr joghurt ⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésû kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 251kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 37g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,6g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésû kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g				
	Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} E: 205kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 436kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tavaszeleves ^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Rakott savanyú káposzta bulgurral ^{3,7} E: 411kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Csontleves ^{1,3} E: 91kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} E: 319kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 34g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,4g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 114kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Hagymás burgonya E: 216kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tavaszi vagdalt ^{1,3} E: 256kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Tojásleves ^{1,3} E: 110kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Párolt rizs E: 243kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g SZALONCUKOR E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g			
		Uzsonna	Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olivával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Körte E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	gépsonka E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Szalámi csemege E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
			Energia:	1 017,18kcal	941,51kcal	996,60kcal	918,07kcal	1 109,16kcal	kcal
Zsír:			30,42g	36,56g	30,44g	33,14g	38,54g	g	g
Telített zsírsav:	7,68g		4,53g	7,11g	3,04g	4,61g	g	g	
Fehérje:	45,46g	39,03g	45,72g	33,81g	43,28g	g	g		
Szénhidrát:	137,47g	112,82g	119,86g	106,83g	121,64g	g	g		
Hozzáadott cukor:	15,86g	2,66g	15,40g	10,92g	9,40g	g	g		
Só:	2,74g	1,34g	2,05g	1,78g	2,15g	g	g		
Ca:	349,00mg	328,33mg	321,57mg	346,59mg	312,23mg	mg	mg		

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