

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, Tzsrir: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtkrémcs magvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 8g, Tzsrir: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajtos kifli^{1,7} E: 161kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Kockasajt 1 db⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Ökörszem túrós 60 g-os 1 db^{1,3,7} E: 228kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
Tízórai	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Csirkepörkölt E: 104kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Szarvacska tészta^{1,3} E: 222kcal, Zsír: 5g, Tzsrir: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel^{1,3,7} E: 140kcal, Zsír: 13g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Hentestokány sertés E: 135kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 5g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Párolt rizs E: 187kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 5g, Feh.: 5g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgaborsópüré főzelék¹ E: 43kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült csirkecombfilé E: 118kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Karfiol főzelék^{1,7} E: 104kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves^{1,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 356kcal, Zsír: 14g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, Cuk: 25g, Só: 1,0g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Házi krémtúró gyümölcsös⁷ E: 33kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 3g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó⁷ E: 141kcal, Zsír: 6g, Tzsrir: 3g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Liga margarin E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g kuglóf^{1,3,7} E: 177kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Fahéjas csiga 60 g¹ E: 292kcal, Zsír: 10g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 37kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, Tzsrir: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégcsap retek E: 3kcal, Zsír: 0g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, Tzsrir: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, Tzsrir: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!