

# Étlap

2025. május 5 - 2025. május 9

| Étkezés                  | 2025.05.05<br>Hétfő  | 2025.05.06<br>Kedd  | 2025.05.07<br>Szerda   | 2025.05.08<br>Csütörtök   | 2025.05.09<br>Péntek   |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>           | <b>Teljes kiőrlésű kifli<sup>1</sup></b><br>E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Májkrem<sup>6,7</sup></b><br>E: 101kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Tea</b><br>E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Kígyó uborka</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g | <b>Paradicsom</b><br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g<br><b>Fürdői füstölt felvágott</b><br>E: 34kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,8g<br><b>Margarin</b><br>E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Kakaó<sup>7</sup></b><br>E: 216kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 29g, Cuk: 15g, Só: 0,3g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | <b>korpás zsemle<sup>1</sup></b><br>E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,7g<br><b>Retek</b><br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Csemege szalámi</b><br>E: 156kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g<br><b>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br>E: 208kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 12g, Só: 0,3g | <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b><br>E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Margarin</b><br>E: 53kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Tej<sup>7</sup></b><br>E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g<br><b>Kígyó uborka</b><br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b><br>E: 143kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g | <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b><br>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Sajtkrém<sup>7</sup></b><br>E: 207kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 10g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,7g<br><b>Paprika</b><br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Tea</b><br>E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g |
| <b>Ebéd</b>              | <b>Tejfölös karfiollevés tésztával<sup>1,7</sup></b><br>E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 1,8g<br><b>Rántott halfigurák<sup>3,4,6,7</sup></b><br>E: 230kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 4g, Só: 1,3g<br><b>Rizi-bizi</b><br>E: 266kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | <b>Húsleves cérnametéllel<sup>1,9</sup></b><br>E: 215kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 10g, Cuk: 4g, Só: 0,4g<br><b>Vadas mártás<sup>1,7,10</sup></b><br>E: 151kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 10g, Cuk: 1g, Só: 1,0g<br><b>Spagetti<sup>1</sup></b><br>E: 299kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 0,1g   | <b>Paradicsomleves<sup>1</sup></b><br>E: 154kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><b>Pincepörkölt</b><br>E: 409kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 30g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Csemege uborka * édesítőszerrel</b><br>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 1,1g  | <b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b><br>E: 122kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 5g, Cuk: 1g, Só: 0,1g<br><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 5g, Só: 0,0g<br><b>Sült csirkemell csíkok</b><br>E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><b>Kenyer<sup>1</sup></b><br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  | <b>Zöldborsóleves<sup>1</sup></b><br>E: 147kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 16g, Cuk: 1g, Só: 0,1g<br><b>Hentestokány<sup>1,6</sup></b><br>E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,8g<br><b>Bulgur</b><br>E: 239kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  |
| <b>Uzsonna</b>           | <b>Kakaós csiga<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 288kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, Cuk: 17g, Só: 0,4g  | <b>Kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>kockasajt<sup>7</sup></b><br>E: 67kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,3g  | <b>Sajtos stangli<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><b>Vaj<sup>7</sup></b><br>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  | <b>Banán</b><br>E: 189kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 44g, Cuk: 44g, Só: 0,1g<br><b>Túrórudi<sup>7</sup></b><br>E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 18g, Só: 0,0g   | <b>Kifli<sup>1,7</sup></b><br>E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 1g, Só: 0,3g<br><b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b><br>E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,4g   |
| <b>Energia:</b>          | 1 176,36kcal   | 1 291,24kcal  | 1 280,99kcal   | 1 316,23kcal  | 1 014,52kcal   |
| <b>Zsír:</b>             | 36,03g   | 42,63g  | 63,91g   | 49,66g  | 35,98g   |
| <b>Telített zsírsav:</b> | 6,49g  | 9,41g   | 14,82g   | 9,28g   | 13,64g   |
| <b>Fehérje:</b>          | 27,89g   | 58,70g  | 51,49g   | 63,49g  | 52,68g   |
| <b>Szénhidrát:</b>       | 143,41g  | 155,56g   | 121,91g  | 150,18g   | 114,88g  |
| <b>Cukor:</b>            | 25,53g   | 24,72g  | 14,79g   | 77,29g  | 15,54g   |
| <b>Só:</b>               | 4,41g  | 4,19g   | 3,67g  | 2,41g   | 2,41g  |
| <b>Ca:</b>               | 73,95mg  | 614,49mg  | 393,99mg   | 337,73mg  | 419,84mg   |

### 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!