

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.08.18.							
Fatörzs kifli 100 g 1,3,7	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	 
Tej forralt 2,8% * (7.)	66,54Kcal	5,52g	0g	5,52g	3,48g	3,36g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	0,19g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Alma	27,72Kcal	0g	0,00g	5,6g	0,32g	0,48g/0g	
Tojásomlett 0.(1,3,7)	161,8Kcal	0,71g	0,84g	4,32g	9,01g	11,89g/1,6	  
Zöldborsófőzelék 0. (1,7)	173,5Kcal	0g	0,52g	26,47g	10g	3,02g/1,6g	 
Házi húskrém 0. (10)	27,73Kcal	0,03g	0,15g	0,82g	3,31g	1,27g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű *(1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tej forralt 2,8% * (7.)	66,54Kcal	5,52g	0g	5,52g	3,48g	3,36g/0g	
Étkezés összesen:	840,64Kcal	18,79g	2,57g	103,06g	39,45g	28,17g/5,2	

2025.08.19.

Felvágott csirkemellsonka *	11,83Kcal	0g	0,48g	0,48g	2,31g	0,21g/0,07	
Kenyér szabolcsi 1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin delma csészés	51,73Kcal	0g	0,07g	0g	0g	5,85g/1,5g	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej forralt 2,8% * (7.)	66,54Kcal	5,52g	0g	5,52g	3,48g	3,36g/0g	
Multivitaminos gyümölcslé 100%	64,01Kcal	13g	0g	14,3g	0,65g	0,52g/0g	
Brassói aprópecsenye 0.	114,37Kcal	0,01g	1,01g	0,72g	10,59g	7,74g/0,4g	
Csemege uborka	12,24Kcal	1,6g	0,6g	1,84g	0,48g	0,04g/0g	
Nektarin	55,21Kcal	0g	0g	11,8g	9g	0,5g/0g	
Petrezselymes burgonya 0.	226,39Kcal	0g	0,12g	36,85g	5,02g	4,39g/0g	
Kakaópor cukrozott * (Nesquik)	3,91Kcal	0,75g	0,00g	0,79g	0,05g	0,04g/0,02	
Tejbedara kakaóval 0.(1,6,7,)	205,49Kcal	14,71g	0,13g	29,21g	7,82g	5,93g/0,15	  
Étkezés összesen:	921,14Kcal	35,95g	2,95g	122,71g	43,56g	29,02g/2,1	

2025.08.21.

Felvágott párizsi, sertés, Kométa*	42,02Kcal	0g	0,33g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	
Kenyér félbarna *(1)	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Margarin delma csészés	51,73Kcal	0g	0,07g	0g	0g	5,85g/1,5g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	0,19g	0g	5,2g	0,11g	0,07g/0g	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Lecsós csirkemáj 0	139,85Kcal	0,01g	0,5g	7,89g	13,17g	6,12g/0,4g	
Törtburgonya 0.	244,25Kcal	0g	0,53g	41,31g	5,62g	4,13g/0,4g	
Dzsemes Liga margarin 0.	20,78Kcal	3,9g	0,00g	4,1g	0,05g	0,39g/0,17	
Kenyér szabolcsi 1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Tej forralt 2,8% *(7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	914,88Kcal	23,06g	2,57g	120,25g	36,54g	28,62g/3,8	

2025.08.22.

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Kenyér teljes kiörlésű *(1)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paradicsom	4,64Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tej forralt 2,8% * (7.)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tojáskrém 0.(3,10)	26Kcal	0g	0,36g	0,59g	1,99g	1,73g/0g	 
Alma ivólé 100%	41,32Kcal	13g	0g	14,3g	0,52g	0,52g/0g	
Alma	34,66Kcal	0g	0,01g	7g	0,4g	0,6g/0g	
Szárzészta szarvacska * (1,3)	185,47Kcal	0,5g	0,03g	37g	6g	1g/0,4g	 
Tejfölös-zöldséges sertésragu 0.(1,7)	167,61Kcal	0,95g	0,6g	6,94g	12,34g	9,9g/1,78g	  
Kenyér szabolcsi 1	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Vajkrém 200 G * (7)	58,72Kcal	0g	0g	0,3g	0,3g	6g/0g	
Vaníliás tej 0.	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	899,71Kcal	31,01g	2,16g	121,81g	38,86g	28,85g/2,4	

Összesítés:

Sorok száma: 46

Jó étvágyat kívánunk!