

Normál

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Macikávé⁷, Puffancs^{1,3,7}, Multivitaminos margarin E: 302kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 16g Ca: 218mg	Teljes kiőrlésű kenyér¹, Tej⁷, Hajdú sajtkrém⁷, Kígyóborka E: 250kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 217mg	Sajtos kiskifli^{1,7}, Vajízú margarin, Tej⁷, Paprika, Sertés párizsi E: 317kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 183mg	Multivitaminos margarin, Tej⁷, Fehér kenyér¹, Trappista sajt⁷, rettek hónapos E: 297kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 8g Ca: 318mg
Tízórai	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Narancslé 100% E: 68kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 14g Ca: 17mg	Alma E: 28kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg
Ebéd	Sárgarépa főzelék^{1,7}, Alma, Panírozott halrúd⁴ E: 352kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 22g Ca: 162mg	Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Banán E: 440kcal Tel.zsír.: 1g CH: 74g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 23g Ca: 127mg	Zöldbab főzelék^{1,7}, Csirkepörkölt¹⁰, Alma E: 299kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 14g Cuk.: 14g Ca: 124mg	Tárkonyos csirke raguleves^{1,3,7}, Meggyes-mákos kevert süti^{1,3,7} E: 334kcal Tel.zsír.: 4g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 17g Ca: 165mg
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém⁷, Félbarna kenyér¹, Kápia paprika, Almalé 100% E: 185kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 11g Ca: 23mg	Félbarna kenyér¹, póréhagyma, Milli sajtos szendvicsszendvicskrém E: 196kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 112mg	Juhtúrós körözött⁷, Félbarna kenyér¹, paradicsom E: 164kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 64mg	Tojáskrém³, Teljes kiőrlésű kenyér¹, hagyma E: 199kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 27mg
Energia:	851,95kcal	898,07kcal	847,91kcal	858,45kcal
Zsír:	24,24g	22,46g	36,35g	34,26g
Telített zsírsav:	5,27g	1,81g	8,80g	9,47g
Fehérje:	28,90g	32,15g	32,81g	37,08g
Szénhidrát:	127,00g	147,03g	98,36g	99,55g
Cukor:	42,86g	38,41g	38,37g	21,86g
Só:	1,65g	1,14g	1,65g	1,81g
Ca:	404,02mg	456,88mg	388,05mg	518,09mg

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!