

Tojás, narancs, banán

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	Macikávét ⁷ , Multivitaminos margarin, Vega kalács ¹ E: 283kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 7g Cuk.: 16g Ca: 230mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tej ⁷ , Hajdú sajtkrém ⁷ , 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, Tej ⁷ , Paprika, Sertés párizsi E: 317kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 14g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 183mg	Fehér kenyér ¹ , Multivitaminos margarin, Tej ⁷ , Trappista sajt ⁷ , retek 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 halrúd ⁴ 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} , Csirkepörkölt ¹⁰ , Alma E: 299kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 14g Cuk.: 14g Ca: 124mg	Tárkonyos csirkeraguleves ^{1,7} , Croissant TeM, Gm E: 402kcal Tel.zsír.: 1g CH: 43g Só: 0,7g Zsír: 12g Feh.: 15g Cuk.: 8g Ca: 51mg
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Kápia paprika, Almalé 100% E: 185kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 11g Ca: 23mg	Félbarna kenyér ¹ , póréhagyma, Milli sajtos szendvicsszörlem ⁷ E: 196kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 112mg	Juhtúrós körözött ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , paradicsom E: 164kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 64mg	Multivitaminos margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , hagyma, Baromfi párizsi E: 224kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 25mg
Energia:	832,95kcal	898,07kcal	847,91kcal	951,74kcal
Zsír:	23,07g	22,46g	36,35g	33,41g
Telített zsírsav:	4,92g	1,81g	8,80g	7,99g
Fehérje:	26,90g	32,15g	32,81g	35,95g
Szénhidrát:	124,90g	147,03g	98,36g	110,53g
Cukor:	42,86g	38,41g	38,37g	21,63g
Só:	1,63g	1,14g	1,65g	2,42g
Ca:	415,98mg	456,88mg	388,05mg	402,90mg

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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!