

Normál

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

| Étkezés | 2026.04.27 Hétfő | 2026.04.28 Kedd | 2026.04.29 Szerda | 2026.04.30 Csütörtök |
|-------------------|--|---|---|--|
| Reggeli | Túrós táska ^{1,7} , Tej ⁷ E: 213kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 10g Ca: 180mg | Tojásrántotta ³ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 329kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 0,7g Zsír: 14g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 206mg | Kakaó ⁷ , Kalács foszlós ^{1,3,7} , Vajízű margarin E: 289kcal Tel.zsír.: 2g CH: 37g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 17g Ca: 293mg | Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Vajízű margarin, Prágai pulykasonka, Kápia paprika, Tej ⁷ E: 279kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 7g Ca: 194mg |
| Tízórai | Ananászlé 100% E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 1g Cuk.: 18g Ca: mg | Gyümölcs tea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg | Happy Day multivitamin ital E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg | Gyümölcs tea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg |
| Ebéd | Brokkolifőzelék ^{1,7} , Tojáspörkölt feltét ^{3,10} , Alma E: 323kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,9g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 16g Ca: 315mg | Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , Párolt bulgur ¹ , Banán E: 443kcal Tel.zsír.: 1g CH: 67g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 20g Cuk.: 22g Ca: 136mg | Rakott karfiol ^{3,7,10} , Szőlő E: 312kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 21g Ca: 118mg | Tejszínes kukorica főzelék ^{1,7} , Fokhagymás csirkemell ¹⁰ , Alma E: 370kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 24g Ca: 112mg |
| Uzsonna | Félbarna kenyér ¹ , Vajízű margarin, Gouda sajt ⁷ , Paprika E: 214kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 151mg | Félbarna kenyér ¹ , Natúr vajkrém ⁷ , Kígyóuborka E: 136kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,3g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 1g Ca: 11mg | Tonhalkrém ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , pórégagyma E: 144kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 54mg | Epres tejtál ⁷ , györi édes keksz ^{1,3,7} E: 141kcal Tel.zsír.: 0g CH: 22g Só: 0,2g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 10g Ca: 123mg |
| Energia: | 832,00kcal | 920,51kcal | 819,90kcal | 803,03kcal |
| Zsír: | 30,85g | 27,10g | 30,97g | 23,39g |
| Telített zsírsav: | 8,60g | 4,22g | 5,89g | 2,69g |
| Fehérje: | 29,24g | 37,35g | 32,33g | 34,51g |
| Szénhidrát: | 91,24g | 133,42g | 107,14g | 104,19g |
| Cukor: | 44,53g | 29,50g | 54,31g | 34,65g |
| Só: | 1,82g | 1,25g | 1,13g | 1,67g |
| Ca: | 645,51mg | 353,21mg | 554,77mg | 429,25mg |

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!