

Normál

## Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej <sub>7</sub> , Kakaós csiga <sub>1</sub> E: 260kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 180mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajízú margarin, Paprika, Tej <sub>7</sub> , Álomsonka (kedvenc ízek) E: 248kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 191mg	Almás zabkása <sub>1,7</sub> , Gyümölcsstea E: 202kcal Tel.zsír.: 0g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 10g Ca: 213mg	Kápia paprika, Vajízú margarin, Prágai pulykasonka, Tej <sub>7</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> E: 247kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 190mg	Kakaó <sub>7</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Vaj <sub>7</sub> E: 317kcal Tel.zsír.: 6g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 14g Feh.: 10g Cuk.: 13g Ca: 285mg
<b>Tízórai</b>	Happy Day multivitamin ital E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg	Tea, citromos E: 14kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 1mg	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	Ananászlé 100% E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 1g Cuk.: 18g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Stefánia vagdalt <sub>1,3</sub> , Alma E: 391kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 22g Cuk.: 18g Ca: 213mg	Ananászos csirkemell <sub>1,7</sub> , Párolt rizs, Banán E: 512kcal Tel.zsír.: 7g CH: 71g Só: 0,5g Zsír: 33g Feh.: 20g Cuk.: 29g Ca: 137mg	Paradicsomos káposzta <sub>1</sub> , Párolt csirkemell filé, Alma E: 443kcal Tel.zsír.: 2g CH: 58g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk.: 49g Ca: 102mg	Spenótfőzelék <sub>1,7,10</sub> , Főtt tojás <sub>3</sub> , Főtt burgonya, Szőlő E: 352kcal Tel.zsír.: 1g CH: 56g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 23g Ca: 296mg	Pincepörkölt <sub>10</sub> , Céklasaláta, Alma E: 314kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 1,0g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 12g Ca: 48mg
<b>Uzsonna</b>	Sültpaprikás túrókrém <sub>7</sub> , Pomáz kenyere <sub>1</sub> , Kígyóuborka E: 135kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 63mg	Kenőmájas m <sub>6</sub> , paradicsom, Félbarna kenyér <sub>1</sub> E: 164kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 13mg	Házi trappista sajtkrém <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kápia paprika E: 186kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Zöldfűszeres ricottás szendvicskrém <sub>7,10</sub> , Félbarna kenyér <sub>1</sub> , póréahagyma E: 172kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 48mg	Reszelt sárgarépa, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajízú margarin, Kockasajt <sub>7</sub> E: 191kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 101mg
Energia:	861,05kcal	938,53kcal	843,45kcal	784,56kcal	903,80kcal
Zsír:	28,50g	45,93g	23,16g	20,80g	32,67g
Telített zsírsav:	3,88g	9,19g	4,26g	3,05g	10,53g
Fehérje:	37,20g	36,38g	38,33g	29,80g	31,73g
Szénhidrát:	117,28g	131,99g	121,32g	117,90g	116,46g
Cukor:	48,24g	37,06g	47,64g	31,15g	45,36g
Só:	1,17g	2,05g	2,12g	1,79g	2,10g
Ca (tej):	348,00mg	224,40mg	320,00mg	325,20mg	324,42mg

**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!