

Normál

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Reggeli	Vajízû margarin, Sárgabarack extradzsem, Tej ₇ , Félbarna kenyér ₁ E: 254kcal Tel.zsír: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 14g Ca: 189mg	Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin, Álomsonka (kedvenc ízek), Paprika, Tej ₇ E: 248kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 191mg	Fehér kenyér ₁ , Kápia paprika, Tej ₇ , Milli sajtos szendvicsskrém ₇ E: 241kcal Tel.zsír: 0g CH: 32g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 189mg	Macikáv ₇ , Puffancs _{1,3,7} , Vajízû margarin E: 295kcal Tel.zsír: 2g CH: 39g Só: 0,4g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 16g Ca: 218mg	Avokádós csicseriborsókrém _{7,10} , Félbarna kenyér ₁ , Tej ₇ , póréhagyma E: 227kcal Tel.zsír: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 8g Ca: 251mg
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	Limonádé E: 16kcal Tel.zsír: g CH: 4g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 4g Ca: 3mg	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Happy Day almalé 100% E: 69kcal Tel.zsír: g CH: 17g Só: 0,2g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 16g Ca: 90mg
Ebéd	Bolognai spagetti _{1,3,10} , Sajt szórat ₇ , Alma E: 407kcal Tel.zsír: 4g CH: 52g Só: 1,2g Zsír: 12g Feh.: 21g Cuk.: 13g Ca: 164mg	Rakott burgonya csirkecomb _{3,7,10} , körte E: 394kcal Tel.zsír: 5g CH: 37g Só: 0,5g Zsír: 21g Feh.: 18g Cuk.: 12g Ca: 143mg	Bácskai bulguros hús ₁ , Céklasaláta, Banán E: 354kcal Tel.zsír: 1g CH: 57g Só: 1,1g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 25g Ca: 134mg	Sárgaborsófőzelék ₁ , Virslipörkölt _{6,10} , Alma E: 401kcal Tel.zsír: 3g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk.: 7g Ca: 50mg	Budapestragu (gombamentes) ₁₀ , Petrezselymes burgonya, Alma E: 310kcal Tel.zsír: 2g CH: 37g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 17g Cuk.: 10g Ca: 49mg
Uzsonna	Pizzás csiga _{1,7} , Happy Day multivitamin ital E: 251kcal Tel.zsír: g CH: 38g Só: 0,2g Zsír: 9g Feh.: 5g Cuk.: 19g Ca: 90mg	Pomáz kenyere ₁ , Multivitaminos margarin, Kígyóborka, Edami sajt ₇ E: 217kcal Tel.zsír: 4g CH: 23g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 176mg	Főtt tojás ₃ , Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin, Tej ₇ E: 222kcal Tel.zsír: 1g CH: 29g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 135mg	Kaliforniai paprika, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Tej ₇ E: 244kcal Tel.zsír: 3g CH: 37g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 135mg	Tonhalkrém, Céklacsíkok, Félbarna kenyér ₁ , Tej ₇ E: 227kcal Tel.zsír: 1g CH: 30g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 6g Ca: 136mg
Energia:	925,24kcal	871,82kcal	832,67kcal	952,12kcal	833,09kcal
Zsír:	29,40g	38,21g	27,93g	33,24g	24,40g
Telített zsírsav:	4,58g	10,39g	2,09g	6,98g	4,29g
Fehérje:	34,09g	39,06g	30,40g	36,94g	37,12g
Szénhidrát:	130,95g	95,40g	120,98g	125,34g	121,41g
Cukor:	45,56g	20,08g	37,53g	25,89g	40,96g
Só:	1,84g	2,22g	2,13g	1,84g	1,85g
Ca (tej):	300,00mg	420,00mg	300,00mg	336,00mg	340,00mg

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!