

Tojás, narancs, banán

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Reggeli	Paprika, Debreceni csirkemellsonka, Tej ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Vajízú margarin E: 247kcal Tel.zsír: 1g CH: 33g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 191mg	Tejbegríz kakaó szórattal _{1,7} E: 195kcal Tel.zsír: 0g CH: 32g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 21g Ca: 220mg	Vajízú margarin, Fehér kenyér ₁ , Gouda sajt ₇ , Tej ₇ , Kápia paprika E: 320kcal Tel.zsír: 4g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 7g Ca: 334mg	Padlizsánkrém ₇ , Tej ₇ , Pomáz kenyere ₁ E: 207kcal Tel.zsír: 1g CH: 31g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 272mg	Macikávé ₇ , Briós ₁ E: 327kcal Tel.zsír: 1g CH: 51g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 218mg
Tízórai	Almalé 100% E: 46kcal Tel.zsír: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 11g Ca: mg	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	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Alma E: 28kcal Tel.zsír: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg
Ebéd	Vöröslencsefőzelék _{1,7,10} , Alma, Panírozott halporció ₄ E: 404kcal Tel.zsír: 2g CH: 52g Só: 0,8g Zsír: 11g Feh.: 24g Cuk.: 9g Ca: 48mg	Vadas mártás sertéscombbal _{1,7,10} , Tészta köret ₁ , Alma E: 394kcal Tel.zsír: 2g CH: 52g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 17g Cuk.: 11g Ca: 71mg	Őszibarack befőtt, Tavaszi bulguros hús ₁ , Csemege uborka E: 279kcal Tel.zsír: 1g CH: 44g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 16g Cuk.: 16g Ca: 33mg	Tökfőzelék _{1,7} , Sárgarépás csibevagdalt ToM ₁ , Alma E: 270kcal Tel.zsír: 2g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 167mg	Palócleves _{1,3,7} , Muffin, meggyes TeM, ToM ₁ E: 413kcal Tel.zsír: 3g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 10g Ca: 57mg
Uzsonna	Reszelt trappista sajt ₇ , Kápia paprika, Félbarna kenyér ₁ , Vajízú margarin E: 209kcal Tel.zsír: 4g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 130mg	Sonkakrém, Pomáz kenyere ₁ , paradicsom E: 162kcal Tel.zsír: 1g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 18mg	Juhtúrós körözött ₇ , Félbarna kenyér ₁ , póréhagyma E: 167kcal Tel.zsír: 2g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 79mg	paradicsom, Félbarna kenyér ₁ , Milli fokhagymás szendvicskrém E: 268kcal Tel.zsír: 0g CH: 49g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 19mg	Félbarna kenyér ₁ , Vajízú margarin, csemege karaj, Paprika E: 178kcal Tel.zsír: 1g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 11mg
Energia:	906,23kcal	762,96kcal	835,08kcal	756,38kcal	944,51kcal
Zsír:	27,32g	21,23g	21,79g	19,95g	31,00g
Telített zsírsav:	6,75g	3,05g	6,22g	2,64g	4,76g
Fehérje:	43,25g	28,61g	37,46g	29,20g	34,18g
Szénhidrát:	122,10g	111,14g	123,78g	121,27g	127,99g
Cukor:	26,76g	23,33g	42,14g	28,93g	20,57g
Só:	2,39g	1,28g	2,51g	1,90g	1,62g
Ca (tej):	310,00mg	195,00mg	347,96mg	364,00mg	226,00mg

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!