

Tojás, narancs, banán

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Reggeli		Kakaó ₇ , Vajízû margarin, kalács TeM, ToM ₁ E: 320kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 0,8g Zsír: 13g Feh.: 11g Cuk.: 16g Ca: 293mg	Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin, Trappista sajt ₇ , Kigyóuborka E: 205kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 132mg	Méz, Vajízû margarin, Félbarna kenyér ₁ , Tej ₇ E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 11g Ca: 191mg	Félbarna kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₇ , Kápia paprika, Tej ₇ E: 247kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 191mg
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	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		Brokkolifőzelék _{1,7} , Sült virslis karika, Alma E: 346kcal Tel.zsír.: 5g CH: 21g Só: 1,3g Zsír: 16g Feh.: 13g Cuk.: 12g Ca: 302mg	Zöldborsóleves gazdagon ₁ , Meggyes- mákos kocka TeM, ToM ₁ , Alma E: 579kcal Tel.zsír.: 3g CH: 79g Só: 1,6g Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 18g Ca: 114mg	Gyümölcs, Zöldbabfőzelék _{1,7} , Párolt csirkemell filé E: 329kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 22g Cuk.: 16g Ca: 119mg	Alma, Kukoricás bulgur ₁ , Csemege uborka, Csirkemell nuggets ₁ E: 360kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 8g Ca: 33mg
Uzsonna		Zöldfűszeres túrókrém, reszlet cékla ₇ , Félbarna kenyér ₁ E: 136kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 82mg	Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin E: 141kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: 9mg	Zöldfűszeres sajtkrém ₇ , Tej ₇ , paradicsom, Félbarna kenyér ₁ E: 229kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 263mg	Fetás joghurtos szendvicsszendvicskrém _{7,10} , lillahagyma, Pomáz kenyere ₁ E: 151kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 74mg
Energia:	kcal	848,54kcal	937,79kcal	811,91kcal	827,55kcal
Zsír:	g	31,78g	34,14g	27,08g	23,44g
Telített zsírsav:	g	8,56g	7,34g	7,68g	6,38g
Fehérje:	g	29,89g	30,46g	40,47g	32,17g
Szénhidrát:	g	97,78g	130,08g	98,58g	122,74g
Cukor:	g	38,80g	10,21g	35,15g	32,89g
Só:	g	2,40g	2,47g	1,51g	2,74g
Ca (tej):	mg	441,40mg	120,00mg	530,70mg	235,25mg

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!