

Normál

Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Reggeli	Csicseriborsókrém^{7,10}, Félbarna kenyér¹, Tej⁷ E: 210kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 276mg	Kakaó⁷, Zsemle¹, Vajízû margarin E: 272kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 13g Ca: 281mg	Bundáskenyér sajttal sütőben^{1,3,7}, Tej⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,9g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 355mg	Macikáv⁷, Paprika, Zsemle¹, Vajízû margarin E: 260kcal Tel.zsír.: 1g CH: 36g Só: 0,5g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 12g Ca: 220mg	Újhagymás túrókrém⁷, Teljes kiörlésű kenyér¹, Tej⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 1g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 224mg
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	Happy Day multivitamin ital E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg	Ananászlé 100% E: 81kcal Tel.zsír.: g CH: 18g Só: 0,0g Zsír: g Feh.: 1g Cuk.: 18g Ca: mg	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg
Ebéd	Rakott brokkoli^{3,7,10}, Alma E: 411kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 17g Feh.: 21g Cuk.: 9g Ca: 215mg	Gyümölcs, Tejszínes kukorica főzelék^{1,7}, Sajtos tojásfelfújt^{1,3,7} E: 485kcal Tel.zsír.: 5g CH: 44g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 17g Cuk.: 25g Ca: 322mg	Savanyú vetre^{7,10}, Párolt rizs, ananász E: 354kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 1,4g Zsír: 26g Feh.: 16g Cuk.: 13g Ca: 43mg	Burgonyapüré édesburgonyával⁷, Alma, Panírozott halporció⁴ E: 345kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 1,1g Zsír: 13g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 92mg	Paradicsomos lencseleves⁶, Banán E: 289kcal Tel.zsír.: 1g CH: 41g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 27g Ca: 150mg
Uzsonna	Pomáz kenyere¹, Vajízû margarin, Paprika, Fejedelem sonka E: 168kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 20mg	Natúr vajkrém⁷, Félbarna kenyér¹, Kígyóuborka E: 152kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 0,3g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Házi körözött, Félbarna kenyér, paradicsom^{1,7,10} E: 147kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 2g Ca: 29mg	Pizzás csiga^{1,7}, Tej⁷ E: 260kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,4g Zsír: 13g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 180mg	eidami sajt⁷, Félbarna kenyér¹, Kápia paprika, Multivitaminos margarin E: 217kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,7g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 170mg
Energia:	802,04kcal	921,89kcal	905,98kcal	945,63kcal	763,87kcal
Zsír:	27,78g	35,80g	42,42g	33,85g	23,27g
Telített zsírsav:	5,14g	8,89g	7,15g	2,83g	6,37g
Fehérje:	38,81g	30,63g	39,41g	32,96g	31,78g
Szénhidrát:	89,48g	108,42g	129,46g	125,32g	107,81g
Cukor:	16,75g	33,96g	39,90g	49,05g	34,84g
Só:	1,69g	1,73g	2,49g	1,97g	1,98g
Ca (tej):	280,00mg	492,00mg	375,00mg	456,00mg	368,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!