

Napközi alsó

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
Tízórai	Vajas-lekváros kenyér ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 483kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 16g, CH: 74g, Cuk.: 17g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 341kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 20mg	Zsemle, sonka, paradicsom ¹ , Margarin E: 414kcal, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 9mg	húskrémes korpás zsemle ^{1,6} , Zöldárú paradicsom E: 381kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk.: 0g, Só: 1,9g, Ca: 18mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} E: 353kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 204mg
Ebéd	Zöldbableves ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , Csemege uborka E: 589kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 29g, CH: 63g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 58mg	Grízgaluska leves, Sárgaborsó főzelék ¹ , Csirkepörkölt comb filéből E: 674kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 37g, CH: 61g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 66mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 587kcal, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 28g, CH: 50g, Cuk.: 12g, Só: 0,5g, Ca: 199mg	Tojásleves ^{1,3} , Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 611kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 20g, CH: 93g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 45mg	Karfiolkrémleves ^{1,7} , Mexikói rizs, Magvas rántott csirkemell ^{1,3} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 703kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 71g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 88mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Kalács ^{1,3,7} E: 282kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 45g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 21mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 225,18kcal	1 140,43kcal	1 282,62kcal	1 191,14kcal	1 133,67kcal
Zsír:	37,51g	47,43g	66,59g	48,14g	47,05g
Telített zsírsav:	6,69g	8,74g	16,04g	12,80g	9,41g
Fehérje:	50,44g	51,37g	43,44g	41,05g	50,81g
Szénhidrát:	163,70g	123,75g	119,53g	139,58g	112,44g
Cukor:	3,02g	33,33g	12,91g	7,36g	1,70g
Só:	0,94g	1,41g	2,04g	2,75g	1,84g
Ca:	65,15mg	93,26mg	229,90mg	336,06mg	291,49mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek
8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt