

Napközi alsó

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 18

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek	2026.01.17 Szombat	2026.01.18 Vasárnap
Tízórai	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Margarin E: 472kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 11g, CH: 33g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 13mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma E: 251kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 14g, CH: 28g, Cuk.: 3g, Só: 0,4g, Ca: 37mg	Zsemle ¹ , Felvágott tavaszi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóborka E: 304kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 10mg	teljes kiőrlésű zsemle, olasz szalámi ¹ , Zöldáru paprika, Margarin E: 490kcal, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 13g, CH: 26g, Cuk.: 0g, Só: 2,1g, Ca: 23mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Uborkás tojáskrém ^{3,10} E: 239kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 24mg		
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös spagetti ⁷ E: 722kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 26g, CH: 88g, Cuk.: 3g, Só: 1,1g, Ca: 256mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Sült csirkecomb filé, Kenyér ¹ E: 807kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 94g, Cuk.: 33g, Só: 0,1g, Ca: 95mg	Fahéjas meggyleves ¹ , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 684kcal, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 25g, CH: 71g, Cuk.: 17g, Só: 0,2g, Ca: 64mg	Erőleves ^{1,3,9} , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 516kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 63g, Cuk.: 4g, Só: 1,5g, Ca: 90mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Halrudacska rántva ¹ , Párolt rizs petrezselymes, Csemege uborka E: 642kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 17g, CH: 86g, Cuk.: 5g, Só: 0,1g, Ca: 60mg		
Uzsonna	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: 7mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg		
Energia:	1 235,52kcal	1 182,34kcal	1 114,19kcal	1 205,60kcal	1 173,95kcal	kcal	kcal
Zsír:	61,24g	41,61g	51,99g	62,41g	40,73g	g	g
Telített zsírsav:	16,06g	5,11g	7,28g	14,63g	4,75g	g	g
Fehérje:	37,36g	49,71g	32,05g	30,46g	36,20g	g	g
Szénhidrát:	129,63g	146,59g	124,48g	115,83g	157,85g	g	g
Cukor:	11,75g	29,60g	36,04g	2,02g	4,88g	g	g
Só:	2,23g	0,59g	1,13g	3,89g	0,64g	g	g
Ca:	281,40mg	121,68mg	81,56mg	120,03mg	89,94mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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