

Napközi alsó

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 23

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek
Tízórai	Sajtos-vajas kenyér ^{1,7} , Zöldáru lila hagyma E: 392kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 13g, CH: 43g, Cuk.: 3g, Só: 0,6g, Ca: 172mg	Teljesörlésű kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 277kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 26g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 28mg	Zsemle ¹ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin E: 362kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 1,3g, Ca: 17mg	Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 285kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 15g, CH: 42g, Cuk.: 1g, Só: 0,0g, Ca: 58mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika ^{1,6} E: 277kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk.: 0g, Só: 1,0g, Ca: 29mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Alma, Mákos szilvás gombóc ^{1,3} E: 620kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 113g, Cuk.: 11g, Só: 1,7g, Ca: 177mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Fejtett babfőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 912kcal, Zsír: 35g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 36g, CH: 112g, Cuk.: 2g, Só: 0,1g, Ca: 132mg	Karfiol leves ^{1,3} , Rántott trappista háromszög ^{3,7} , Petrezselymes rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 593kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 73g, Cuk.: 6g, Só: 2,6g, Ca: 51mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 645kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 80g, Cuk.: 11g, Só: 2,1g, Ca: 163mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 650kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 32g, CH: 83g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 115mg
Uzsonna	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	Alma, müzliszelet ^{1,6,7} E: 148kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg	Pizzás kifli ^{1,7} , Ivólé E: 239kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 47g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 4g, CH: 37g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 211,26kcal	1 266,21kcal	1 101,87kcal	1 169,69kcal	1 119,13kcal
Zsír:	35,91g	49,61g	55,16g	27,36g	33,50g
Telített zsírsav:	12,57g	6,66g	7,77g	3,38g	5,13g
Fehérje:	41,92g	48,86g	20,66g	52,75g	51,18g
Szénhidrát:	176,10g	141,21g	122,62g	169,41g	147,80g
Cukor:	21,03g	2,81g	14,10g	11,43g	6,94g
Só:	3,02g	0,96g	3,90g	2,85g	1,78g
Ca:	621,51mg	159,92mg	81,10mg	221,20mg	143,16mg

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. Csillagfűrt