

Napközi alsó

Étlap

2026. január 26 - 2026. január 30

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek
Tízórai	teljes k. zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} E: 228kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 13mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ¹ E: 424kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 13g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 11mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém naprafórmagos-póréhagymás ⁷ E: 315kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 13g, CH: 30g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 25mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin, Ivólé E: 462kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 22mg	Májkrémes zsemle ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 421kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 55g, Cuk.: 18g, Só: 0,6g, Ca: 17mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Carbonara mártás ^{1,3,6,7,9,10} , Tészta köret (makaróni) ¹ E: 701kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 28g, CH: 76g, Cuk.: 3g, Só: 0,9g, Ca: 208mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 673kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 33g, CH: 76g, Cuk.: 8g, Só: 0,4g, Ca: 144mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 665kcal, Zsír: 30g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 31g, CH: 71g, Cuk.: 8g, Só: 0,5g, Ca: 90mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7} , Rakott zöldbab ⁷ E: 597kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 35g, CH: 50g, Cuk.: 3g, Só: 1,2g, Ca: 237mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Céklasaláta E: 726kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 30g, CH: 89g, Cuk.: 18g, Só: 1,1g, Ca: 85mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Narancs E: 50kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 53mg	Tejszelet Milkimo ^{1,7} E: 26kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	1 221,53kcal	1 139,13kcal	1 103,23kcal	1 108,84kcal	1 172,39kcal
Zsír:	53,35g	49,37g	44,86g	51,23g	44,41g
Telített zsírsav:	12,62g	8,96g	9,85g	11,98g	6,89g
Fehérje:	44,59g	46,26g	48,94g	46,35g	46,89g
Szénhidrát:	136,98g	122,48g	124,48g	107,35g	154,80g
Cukor:	3,31g	16,60g	5,34g	13,72g	9,26g
Só:	1,69g	1,54g	0,55g	2,01g	1,69g
Ca:	226,52mg	167,46mg	114,87mg	311,50mg	102,75mg

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. Csillagfürt