

Napközi alsó

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök
Tízórai	Vajkrém napraforgómaggal ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigőuborka E: 288kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,0g Zsír: 14g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 37mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 425kcal Tel.zsír.: 3g CH: 66g Só: 0,7g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 15g Ca: 22mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 341kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 20mg	
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Piskóta kocka csoki öntettel ^{1,3,7} E: 551kcal Tel.zsír.: 4g CH: 72g Só: 0,4g Zsír: 20g Feh.: 20g Cuk.: 16g Ca: 61mg	Tárkonyos zöldséglevés ^{1,3} , Bolognai halas penne ^{1,3,4,7} E: 682kcal Tel.zsír.: 7g CH: 78g Só: 2,4g Zsír: 23g Feh.: 36g Cuk.: 7g Ca: 204mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3,9} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, csoki tojás E: 625kcal Tel.zsír.: 2g CH: 96g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 22g Cuk.: 6g Ca: 387mg	
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös, Vajas kifli ^{1,7} E: 365kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	
Energia:	1 203,71kcal	1 233,79kcal	1 215,29kcal	kcal
Zsír:	47,66g	34,00g	39,96g	g
Telített zsírsav:	6,06g	10,45g	10,06g	g
Fehérje:	41,24g	52,71g	45,73g	g
Szénhidrát:	147,04g	173,43g	164,38g	g
Cukor:	5,94g	36,45g	7,17g	g
Só:	0,66g	3,17g	1,93g	g
Ca:	104,41mg	233,55mg	449,37mg	mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!