

Napközi alsó

Étlap

2026. április 27 - 2026. május 1

Étkezés	2026.04.27 Hétfő	2026.04.28 Kedd	2026.04.29 Szerda	2026.04.30 Csütörtök
Tízórai	Párizsi ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 403kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 0,8g Zsír: 22g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 13mg	korpás zsemle ¹ , Csemege szalámi, Margarin, Zöldáru paradicsom E: 353kcal Tel.zsír.: 8g CH: 25g Só: 1,4g Zsír: 21g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 287kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Sajtkrém naprafórómagos ⁷ , Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 362kcal Tel.zsír.: 6g CH: 43g Só: 0,0g Zsír: 14g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 11mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 675kcal Tel.zsír.: 4g CH: 79g Só: 0,5g Zsír: 25g Feh.: 32g Cuk.: 2g Ca: 98mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3} , Debreceni tokány ^{1,6} , Párolt bulgur ¹ E: 635kcal Tel.zsír.: 4g CH: 64g Só: 0,6g Zsír: 31g Feh.: 26g Cuk.: 3g Ca: 40mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Köményes pulykasült, Kenyér ¹ E: 741kcal Tel.zsír.: 5g CH: 90g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 44g Cuk.: 1g Ca: 98mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Töltött sertésszelet ^{1,3} , Csemege uborka E: 743kcal Tel.zsír.: 4g CH: 80g Só: 1,8g Zsír: 31g Feh.: 34g Cuk.: 2g Ca: 107mg
Uzsonna	Alma, Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 9g Ca: 19mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Zabrudu ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 320,46kcal	1 172,61kcal	1 153,73kcal	1 227,97kcal
Zsír:	52,21g	56,28g	32,28g	49,40g
Telített zsírsav:	9,04g	11,32g	7,99g	9,57g
Fehérje:	48,78g	45,98g	55,49g	50,10g
Szénhidrát:	152,28g	114,14g	156,56g	141,71g
Cukor:	10,75g	3,25g	29,42g	2,42g
Só:	1,56g	1,98g	0,38g	1,79g
Ca:	130,71mg	54,90mg	108,66mg	118,01mg

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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!