

Napközi alsó

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru lila hagyma E: 375kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 35mg	Zsemle ¹ , gépsonka, Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paradicsom E: 316kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk.: g Ca: 19mg	Margarin, Ivólé, Briós / Hartai ^{1,3,7} E: 431kcal Tel.zsír.: 5g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 7mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru paradicsom E: 269kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 275kcal Tel.zsír.: 1g CH: 45g Só: 1,7g Zsír: 4g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 58mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves/ marha húsos, Kakaós kocka házi ^{1,3} E: 699kcal Tel.zsír.: 6g CH: 95g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 23g Cuk.: 5g Ca: 55mg	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Rántott trappista háromszög ^{1,3,6,7,9,10} , Főtt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 738kcal Tel.zsír.: 5g CH: 62g Só: 0,1g Zsír: 45g Feh.: 18g Cuk.: 0g Ca: 19mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 709kcal Tel.zsír.: 4g CH: 77g Só: 0,3g Zsír: 25g Feh.: 41g Cuk.: 2g Ca: 47mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Eszterházy sertésragu ^{1,7,9,10} , Tészta köret (spagetti) ^{1,3} E: 686kcal Tel.zsír.: 6g CH: 64g Só: 0,9g Zsír: 34g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 107mg	Fahéjas almaleves ¹ , Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Kenyér ¹ , Csemege uborka E: 707kcal Tel.zsír.: 1g CH: 115g Só: 0,0g Zsír: 20g Feh.: 31g Cuk.: 14g Ca: 68mg
Uzsonna	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 276mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 115,24kcal	1 179,85kcal	1 162,02kcal	1 208,24kcal	1 135,01kcal
Zsír:	48,48g	59,82g	50,70g	52,10g	24,83g
Telített zsírsav:	12,63g	5,81g	8,94g	12,23g	2,04g
Fehérje:	33,43g	33,53g	48,89g	54,30g	49,61g
Szénhidrát:	131,26g	118,32g	133,28g	123,94g	187,74g
Cukor:	12,19g	29,09g	2,41g	11,84g	3,45g
Só:	1,89g	0,98g	0,80g	2,54g	2,41g
Ca (tej):	mg	13,00mg	19,50mg	309,00mg	34,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!