

Napközi alsó

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 363kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 23g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 25mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ , Kakaó ⁷ E: 403kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 2mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paprika E: 312kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,2g Zsír: 13g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 9mg	korpás zsemle ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ , Ivólé E: 409kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 1,1g Zsír: 18g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 150mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 427kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 631kcal Tel.zsír.: 12g CH: 60g Só: 1,5g Zsír: 32g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 338mg	Köménymag leves ¹ , Rakott kelkáposzta ⁷ , kenyérkocka ¹ E: 607kcal Tel.zsír.: 5g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 32g Feh.: 31g Cuk.: 11g Ca: 182mg	Lebbencsleves, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 891kcal Tel.zsír.: 3g CH: 119g Só: 2,2g Zsír: 28g Feh.: 37g Cuk.: 9g Ca: 69mg	Karalábé leves ^{1,3} , Mexikói pulykatokány, Párolt bulgur ¹ E: 664kcal Tel.zsír.: 4g CH: 79g Só: 0,4g Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 105mg	Fejtett bableves ^{1,3} , Magvas rántott halfilé ^{1,3,4} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 710kcal Tel.zsír.: 3g CH: 87g Só: 0,9g Zsír: 25g Feh.: 32g Cuk.: 5g Ca: 125mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 117,91kcal	1 136,00kcal	1 327,06kcal	1 150,22kcal	1 178,92kcal
Zsír:	55,34g	42,13g	42,08g	46,99g	48,92g
Telített zsírsav:	16,42g	7,03g	6,49g	10,45g	10,50g
Fehérje:	39,39g	46,20g	50,50g	40,32g	40,79g
Szénhidrát:	110,34g	139,29g	182,87g	127,11g	141,17g
Cukor:	2,96g	37,68g	0,22g	5,64g	14,10g
Só:	2,23g	0,67g	2,46g	1,42g	1,83g
Ca (tej):	316,90mg	39,00mg	mg	120,00mg	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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!