

## Napközi alsó

## Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Zöldáru lila hagyma  E: 270kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,0g  Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 25mg	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér <sup>1</sup>  E: 406kcal Tel.zsír.: 4g CH: 39g Só: 0,7g  Zsír: 22g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 5mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Uborkás tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 364kcal Tel.zsír.: 3g CH: 44g Só: 0,7g  Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 12mg	Kenyér sonka <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 291kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 0,1g  Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 4mg
<b>Ebéd</b>	Lencsegulyás sertéshússal <sup>1,7,10</sup> , Burgonyás tészta <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 720kcal Tel.zsír.: 3g CH: 93g Só: 0,2g  Zsír: 21g Feh.: 36g Cuk.: 5g Ca: 105mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Főtt rizs, Párolt sárgarépa  E: 750kcal Tel.zsír.: 3g CH: 94g Só: 0,8g  Zsír: 29g Feh.: 24g Cuk.: 2g Ca: 128mg	Zellerleves (magyaros) <sup>1,3,9</sup> , Rakott zöldbab bultgurral <sup>1,7</sup>  E: 526kcal Tel.zsír.: 7g CH: 50g Só: 0,6g  Zsír: 25g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 171mg	Erőleves eperlevéllel <sup>1,3,9</sup> , Meggy mártás <sup>1,7</sup> , Pírtott dara <sup>1</sup> , Főtt hús  E: 658kcal Tel.zsír.: 3g CH: 92g Só: 0,5g  Zsír: 18g Feh.: 29g Cuk.: 25g Ca: 96mg
<b>Uzsonna</b>	Banán  E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g  Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Túró rudi <sup>7</sup>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g  Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat <sup>1,7</sup> , Margarin  E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,2g  Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> , kockasajt  E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g  Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg
Energia:	1 115,65kcal	1 232,89kcal	1 158,44kcal	1 163,93kcal
Zsír:	34,00g	53,57g	55,09g	40,11g
Telített zsírsav:	2,83g	7,28g	14,33g	11,45g
Fehérje:	44,35g	36,44g	41,44g	49,71g
Szénhidrát:	150,42g	136,00g	118,72g	146,28g
Cukor:	35,30g	2,21g	2,98g	15,31g
Só:	0,28g	1,51g	1,50g	1,61g
Ca (tej):	20,00mg	mg	124,00mg	180,00mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!