

Napközi alsó

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Tízórai	Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 413kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 38g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 13mg	Virslí kifliben ketchuppal _{1,3,6,7,9,10} E: 198kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk.: 5g, Só: 0,9g, Ca: 26mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém lenmaggal _{7,10} , Zöldáru kigyóuborka E: 235kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 11g, CH: 26g, Cuk.: 1g, Só: 0,0g, Ca: 69mg	korpás zsemle ₁ , Pulyka felvágott, Zöldáru paradicsom, Margarin E: 306kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 23mg	Vaj ₇ , Kakaó ₇ , Kenyér ₁ , Méz E: 566kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 16g, CH: 75g, Cuk.: 17g, Só: 0,0g, Ca: 9mg
Ebéd	Fejtett bableves _{1,3} , Túrógombóc tejföllel _{1,3,7} E: 697kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 25g, CH: 115g, Cuk.: 3g, Só: 1,1g, Ca: 51mg	Karalábé leves _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 922kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 37g, CH: 119g, Cuk.: 4g, Só: 1,0g, Ca: 118mg	Tojásleves _{1,3} , Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 646kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 35g, CH: 82g, Cuk.: 3g, Só: 0,9g, Ca: 220mg	Csontleves cérnametéllel _{1,3,9} , Székelykáposzta sertéshúsból _{1,7} , Kenyér ₁ E: 593kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 67g, Cuk.: 9g, Só: 2,4g, Ca: 171mg	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , Fokhagymás pulykatokány ₁ , Párolt bulgur ₁ , Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 696kcal, Zsír: 34g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 27g, CH: 70g, Cuk.: g, Só: 0,6g, Ca: 56mg
Uzsonna	Zabrudí _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Vajas kifli _{1,7} , Krémtúró ₇ E: 323kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 11g, CH: 35g, Cuk.: 12g, Só: 0,3g, Ca: 42mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 218kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 33mg	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg
Energia:	1 232,53kcal	1 246,51kcal	1 203,99kcal	1 117,17kcal	1 303,67kcal
Zsír:	42,64g	40,00g	41,24g	56,07g	56,26g
Telített zsírsav:	10,22g	3,63g	12,21g	12,94g	12,25g
Fehérje:	38,45g	47,79g	57,41g	41,64g	44,29g
Szénhidrát:	171,34g	168,82g	143,06g	103,62g	153,82g
Cukor:	3,82g	34,73g	3,59g	9,22g	8,50g
Só:	2,06g	1,89g	1,21g	3,97g	0,67g
Ca:	63,90mg	151,75mg	330,45mg	226,84mg	77,90mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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