

Napközi alsó

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 13

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru lila hagyma, Margarin E: 347kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 37mg	Magvas vajkrém ₇ , Zöldáru paradicsom, Ivólé, Kenyér ₁ E: 338kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 10g, CH: 60g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: 19mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 336kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 0,9g, Ca: 29mg	korpás zsemle ₁ , Kolbászkрем, Zöldáru paprika E: 214kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 17mg	Kenyér szalámi margarin ₁ , Margarin, Tej ₇ E: 566kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 24g, CH: 45g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 10mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Bolognai spagetti _{1,7} E: 668kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 32g, CH: 73g, Cuk.: 2g, Só: 2,1g, Ca: 155mg	Lencseleves _{1,3,7,10} , Párolt rizs, Tejszínes gombás szelet ₁ E: 718kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 33g, CH: 90g, Cuk.: 2g, Só: 0,7g, Ca: 76mg	Gyümölcsleves trópusi gyümölcscsel _{1,7} , Hagymás tört burgonya, Rántott csirkemell _{1,3} , Csemege uborka E: 675kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 91g, Cuk.: 11g, Só: 0,4g, Ca: 77mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Vagdalt sertésből _{1,3} , Kenyér ₁ E: 814kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 39g, CH: 117g, Cuk.: 9g, Só: 0,8g, Ca: 74mg	Gulyásleves _{1,3} , Fánk _{1,3,7} E: 562kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 23g, CH: 84g, Cuk.: g, Só: 2,1g, Ca: 31mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 214kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk.: 1g, Só: 1,0g, Ca: 156mg	Narancs E: 50kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 10g, Cuk.: 10g, Só: 0,0g, Ca: 53mg	Briós _{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 4g, Só: 0,2g, Ca: 7mg	Zabrud _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg
Energia:	1 229,06kcal	1 106,07kcal	1 137,69kcal	1 150,39kcal	1 169,88kcal
Zsír:	58,81g	28,30g	40,44g	30,51g	45,71g
Telített zsírsav:	16,13g	2,71g	8,53g	4,05g	7,53g
Fehérje:	50,84g	43,89g	45,33g	47,62g	47,35g
Szénhidrát:	123,07g	159,94g	140,08g	160,40g	137,71g
Cukor:	4,93g	12,55g	3,33g	0,78g	8,52g
Só:	3,28g	0,67g	1,49g	1,38g	2,86g
Ca:	348,11mg	146,92mg	112,55mg	91,56mg	53,04mg

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