

Napközi alsó

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 374kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 26g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 25mg	Kenyér sonka ₁ , Zöldáru paradicsom E: 291kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 12g, CH: 34g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 4mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru lila hagyma E: 253kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 36mg	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér ₁ E: 363kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 39g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 19mg	korpás zsemle ₁ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ , Szelet sajt ₇ E: 601kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 13g, Feh.: 25g, CH: 45g, Cuk.: 12g, Só: 1,5g, Ca: 413mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 577kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 72g, Cuk.: 2g, Só: 0,5g, Ca: 73mg	Burgonyaleves _{1,3} , Sajtos sonkás sertés szelet ₇ , Mexikói rizs E: 746kcal, Zsír: 36g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 35g, CH: 68g, Cuk.: 4g, Só: 1,2g, Ca: 240mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Pulykapörkölt ₁ , Kenyér ₁ E: 776kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 43g, CH: 89g, Cuk.: 2g, Só: 0,3g, Ca: 53mg	Zellerleves (magyaros) _{1,3,9} , Rakott káposzta ₇ E: 559kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 26g, CH: 47g, Cuk.: 8g, Só: 0,6g, Ca: 171mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Burgonyapüré ₇ , Sült csirkecomb, Csemege uborka E: 593kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 30g, CH: 68g, Cuk.: 2g, Só: 0,2g, Ca: 65mg
Uzsonna	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0,7g, Ca: mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 190kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg
Energia:	1 104,10kcal	1 162,92kcal	1 106,03kcal	1 111,11kcal	1 236,45kcal
Zsír:	44,01g	47,51g	39,44g	51,36g	53,69g
Telített zsírsav:	7,72g	10,98g	4,53g	9,67g	15,32g
Fehérje:	41,80g	47,95g	50,24g	45,81g	54,56g
Szénhidrát:	125,28g	130,64g	120,89g	112,21g	122,11g
Cukor:	2,06g	33,57g	5,44g	7,96g	12,70g
Só:	1,96g	1,35g	0,46g	1,35g	1,70g
Ca:	97,87mg	251,01mg	89,44mg	196,65mg	491,32mg

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. Csillagfürt