

Napközi alsó

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 288kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 35mg	Sajtkrém naprafőrómagos ₇ , Zöldáru lila hagyma, Kenyer ₁ E: 370kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 15g, CH: 45g, Cuk.: 3g, Só: 0,0g, Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paprika E: 316kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 12g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,9g, Ca: 26mg	Kenyer, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 353kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 204mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka _{1,3} E: 224kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk.: 1g, Só: 0,6g, Ca: 12mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Kakaós kocka házi _{1,3} E: 788kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 19g, CH: 104g, Cuk.: 5g, Só: 0,7g, Ca: 84mg	Erdei gombaleves tészta _{val} _{1,3,7} , Sárgarépas rizs, Töltött sertésszelet _{1,3} , Vegyes vágott E: 697kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 31g, CH: 82g, Cuk.: 4g, Só: 1,5g, Ca: 65mg	Alföldi zöldségleves _{1,3,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} , Kenyer ₁ E: 754kcal, Zsír: 39g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 32g, CH: 112g, Cuk.: 11g, Só: 0,1g, Ca: 86mg	Karfiol leves _{1,3} , Tejfölös csirkepörkölt tészta _{val} _{1,3,7} , Csemege uborka E: 630kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 37g, CH: 77g, Cuk.: 7g, Só: 0,4g, Ca: 99mg	Erőleves csigatészta _{val} _{1,3} , Meggymártás _{1,7} , Főtt hús, Pírtott dara ₁ E: 660kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 92g, Cuk.: 25g, Só: 0,4g, Ca: 97mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 253kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 276mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli _{1,7} E: 239kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 36g, Cuk.: g, Só: 0,1g, Ca: 3mg
Energia:	1 328,98kcal	1 190,67kcal	1 142,78kcal	1 108,98kcal	1 123,18kcal
Zsír:	53,61g	42,11g	57,71g	34,24g	40,31g
Telített zsírsav:	12,65g	8,63g	7,75g	10,87g	7,25g
Fehérje:	46,37g	50,23g	47,43g	51,99g	43,52g
Szénhidrát:	160,54g	151,88g	147,42g	143,81g	142,55g
Cukor:	9,94g	7,62g	2,20g	36,53g	15,32g
Só:	2,11g	1,50g	1,46g	1,17g	1,09g
Ca:	394,92mg	83,21mg	145,29mg	309,83mg	112,02mg

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