

Napközi alsó

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 6

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kőpé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 298kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 25mg	húskrémek tk. kenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 332kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 19g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 32mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott tavaszi ⁶ , Margarin, Zöldáru lila hagyma E: 364kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 22g Feh.: 9g Cuk.: 4g Ca: 39mg	Zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 339kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 17g Cuk.: 11g Ca: 48mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru paprika E: 292kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 16mg
Ebéd	Zöldségkrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7,9} , Chilis bab sertés hússal ^{1,3,6,7,9,10} , Kenyer ¹ E: 832kcal Tel.zsír.: 1g CH: 117g Só: 0,7g Zsír: 19g Feh.: 44g Cuk.: g Ca: 79mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 579kcal Tel.zsír.: 9g CH: 41g Só: 1,0g Zsír: 34g Feh.: 27g Cuk.: 12g Ca: 266mg	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 669kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 0,0g Zsír: 34g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Fahéjas almaleves ¹ , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 668kcal Tel.zsír.: 4g CH: 92g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 31g Cuk.: 20g Ca: 61mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Köményes pulykasült, Párolt káposzta E: 623kcal Tel.zsír.: 3g CH: 77g Só: 0,2g Zsír: 24g Feh.: 24g Cuk.: 21g Ca: 103mg
Uzsonna	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Habos puding kakaós ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg
Energia:	1 172,06kcal	1 102,84kcal	1 156,16kcal	1 132,30kcal	1 165,08kcal
Zsír:	36,97g	56,02g	59,78g	24,31g	42,92g
Telített zsírsav:	5,30g	12,29g	10,30g	5,17g	6,69g
Fehérje:	50,98g	40,42g	28,40g	49,21g	46,93g
Szénhidrát:	150,75g	104,67g	118,82g	167,59g	139,52g
Cukor:	9,16g	12,53g	3,69g	30,26g	19,13g
Só:	0,90g	1,85g	0,79g	0,85g	1,35g
Ca:	116,44mg	297,94mg	48,29mg	116,63mg	161,44mg

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