

Napközi alsó

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 372kcal Tel.zsír.: 7g CH: 26g Só: 1,0g Zsír: 23g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 31mg	Zsemle ¹ , Halpástétom, Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 338kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 10g Ca: 11mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru lila hagyma E: 374kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,7g Zsír: 23g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 32mg	Uborkás tojáskrém ^{3,10} , Kenyér ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 3g CH: 37g Só: 0,4g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 4mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika E: 301kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 24mg
Ebéd	Karalábé leves ^{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 603kcal Tel.zsír.: 12g CH: 57g Só: 1,4g Zsír: 30g Feh.: 26g Cuk.: 4g Ca: 369mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Főtt burgonya, Reszelt pulykamáj, Csemege uborka E: 604kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 0,3g Zsír: 14g Feh.: 30g Cuk.: 21g Ca: 72mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 705kcal Tel.zsír.: 4g CH: 74g Só: 0,9g Zsír: 30g Feh.: 31g Cuk.: 3g Ca: 119mg	Lebbencsleves, Lecsós csirke, Főtt rizs E: 703kcal Tel.zsír.: 2g CH: 78g Só: 2,2g Zsír: 30g Feh.: 27g Cuk.: 2g Ca: 18mg	Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Kossuth kifli dejó szórattal ^{1,3} E: 735kcal Tel.zsír.: 9g CH: 80g Só: 1,8g Zsír: 36g Feh.: 24g Cuk.: 24g Ca: 97mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ , Margarin E: 196kcal Tel.zsír.: 2g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Zabrud ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 171,14kcal	1 155,72kcal	1 156,57kcal	1 106,02kcal	1 159,59kcal
Zsír:	61,97g	33,51g	55,31g	39,88g	57,16g
Telített zsírsav:	20,48g	9,73g	8,22g	4,43g	13,50g
Fehérje:	41,29g	50,53g	41,98g	36,21g	31,53g
Szénhidrát:	106,83g	154,25g	105,94g	144,19g	125,26g
Cukor:	4,40g	6,61g	6,60g	31,14g	2,47g
Só:	2,47g	1,79g	1,55g	2,60g	1,98g
Ca:	400,12mg	238,81mg	150,36mg	29,49mg	121,47mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!