

Napközi alsó

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 378kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 24g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 25mg	korpaś zsemle ₁ , Májkrem ₆ , Zöldáru lila hagyma, Kakaó ₇ E: 376kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 0,6g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk.: 14g Ca: 22mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 342kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Vajas-lekváros kenyér ₁ E: 259kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 1mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru paprika E: 294kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 15g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 31mg
Ebéd	Grízgaluska leves _{1,3} , Lencsefőzelék _{1,7,10} , Sült virsli feltét _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 867kcal Tel.zsír.: 5g CH: 86g Só: 0,2g Zsír: 42g Feh.: 34g Cuk.: 4g Ca: 129mg	Gombakrémleves zsemlekockával _{1,7} , Rakott zöldbab bultgurral _{1,7} E: 649kcal Tel.zsír.: 13g CH: 50g Só: 1,4g Zsír: 39g Feh.: 26g Cuk.: 0g Ca: 166mg	Alföldi zöldségleves _{1,3,9} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,9,10} , Tészta köret _{1,3} E: 730kcal Tel.zsír.: 6g CH: 76g Só: 0,3g Zsír: 31g Feh.: 34g Cuk.: 5g Ca: 100mg	Erőleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 720kcal Tel.zsír.: 1g CH: 124g Só: 1,6g Zsír: 11g Feh.: 27g Cuk.: 15g Ca: 45mg	Meggyleves ₁ , Párolt sárgarépa 1/2 adag, Párolt rizs fél adag, Magvas rántott halfilét _{1,3,4} E: 735kcal Tel.zsír.: 3g CH: 103g Só: 2,5g Zsír: 22g Feh.: 25g Cuk.: 43g Ca: 116mg
Uzsonna	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g 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	müzliszelet _{1,6,7} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16g Só: g Zsír: 4g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Natúr joghurt ₇ E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	1 266,87kcal	1 150,18kcal	1 177,55kcal	1 131,95kcal	1 218,66kcal
Zsír:	70,36g	50,45g	52,48g	18,90g	41,64g
Telített zsírsav:	9,70g	15,14g	10,38g	2,54g	4,83g
Fehérje:	45,94g	40,52g	48,22g	39,21g	43,83g
Szénhidrát:	121,73g	126,28g	121,13g	194,21g	155,88g
Cukor:	3,67g	32,89g	4,85g	0,06g	13,28g
Só:	0,46g	2,12g	1,24g	2,39g	3,32g
Ca:	154,69mg	195,70mg	127,86mg	45,90mg	153,30mg

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. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!