

Napközi alsó

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	korpás zsemle ₁ , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóborka E: 271kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 22mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Zöldáru lila hagyma E: 339kcal Tel.zsír.: 7g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 250mg	Hod-dog kifli _{1,7} , Főtt virsli, ketchup _{3,6,7,9,10} , Kakaó ₇ E: 351kcal Tel.zsír.: 0g CH: 45g Só: 0,1g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 10g Ca: 14mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} E: 207kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 8g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Szalámi csemege, teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldáru- paradicsom, Margarin E: 300kcal Tel.zsír.: 7g CH: 15g Só: 1,1g Zsír: 21g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 20mg
Ebéd	Gulyásleves _{1,3} , Alma, Mákos nudli mirelitből ₁ E: 714kcal Tel.zsír.: 2g CH: 109g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 30g Cuk.: 8g Ca: 237mg	Kertészleves _{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Kenyér ₁ E: 628kcal Tel.zsír.: 3g CH: 82g Só: 0,1g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 3g Ca: 74mg	Tojásleves _{1,3} , Bácskai rizses pulykamáj, Csemege uborka E: 638kcal Tel.zsír.: 3g CH: 83g Só: 2,7g Zsír: 22g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 47mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,9} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel _{1,7} , Kenyér ₁ E: 860kcal Tel.zsír.: 4g CH: 105g Só: 2,5g Zsír: 31g Feh.: 38g Cuk.: 25g Ca: 143mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Párolt bulgur fél adag ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3} , Mexikói zöldség köret fél adag E: 750kcal Tel.zsír.: 3g CH: 97g Só: 0,5g Zsír: 23g Feh.: 38g Cuk.: 3g Ca: 56mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Zabrudu _{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 184,35kcal	1 167,33kcal	1 114,94kcal	1 109,24kcal	1 172,28kcal
Zsír:	35,77g	43,59g	33,09g	39,88g	48,69g
Telített zsírsav:	9,61g	11,13g	3,27g	7,73g	10,29g
Fehérje:	53,46g	44,56g	44,10g	42,75g	49,60g
Szénhidrát:	153,33g	137,10g	156,45g	141,68g	131,15g
Cukor:	16,35g	5,51g	31,42g	33,26g	3,11g
Só:	1,78g	1,18g	2,80g	2,56g	1,58g
Ca:	532,51mg	331,35mg	68,17mg	158,04mg	76,82mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!