

Napközi alsó

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 363kcal Tel.zsír: 4g CH: 26g Só: 0,7g Zsír: 23g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 25mg	Kolbászkrém, Zöldáru paradicsom, Ivólé, Kenyér ¹ E: 359kcal Tel.zsír: 2g CH: 60g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 414kcal Tel.zsír: 7g CH: 39g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Lenmagos sajtkrém ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma E: 414kcal Tel.zsír: 6g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk.: 3g Ca: 91mg	korpás zsemle ¹ , Pizza sonka felvágott ⁶ , Margarin, Retek E: 277kcal Tel.zsír: 4g CH: 23g Só: 0,5g Zsír: 16g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 6mg
Ebéd	Gulyásleves ^{1,3,9} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 592kcal Tel.zsír: 1g CH: 95g Só: 0,5g Zsír: 11g Feh.: 26g Cuk.: 23g Ca: 79mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3} , Panírozott sattal töltött halporció ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Sárgarépás rizs E: 673kcal Tel.zsír: 3g CH: 81g Só: 0,2g Zsír: 31g Feh.: 9g Cuk.: 9g Ca: 65mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Szárazbabfőzelék ^{1,7} , Köményes pulykasült, Kenyér ¹ E: 760kcal Tel.zsír: 3g CH: 102g Só: 0,1g Zsír: 19g Feh.: 41g Cuk.: 1g Ca: 93mg	Tojásleves ^{1,3} , Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 596kcal Tel.zsír: 3g CH: 62g Só: 0,3g Zsír: 28g Feh.: 27g Cuk.: 1g Ca: 48mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Levesgyöngy ^{1,3,7} , Vegyes vágott E: 653kcal Tel.zsír: 4g CH: 78g Só: 0,7g Zsír: 25g Feh.: 28g Cuk.: g Ca: 55mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} , Margarin E: 269kcal Tel.zsír: 4g CH: 25g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Tejszelet ^{1,7} E: 22kcal Tel.zsír: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Zabrud ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , Habos puding vaníliás ⁷ E: 299kcal Tel.zsír: g CH: 57g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	1 224,14kcal	1 157,67kcal	1 195,73kcal	1 132,70kcal	1 228,76kcal
Zsír:	50,74g	38,73g	46,03g	53,31g	44,53g
Telített zsírsav:	9,62g	5,00g	9,90g	8,97g	8,24g
Fehérje:	40,51g	20,29g	54,39g	48,09g	39,83g
Szénhidrát:	145,94g	169,70g	150,56g	113,19g	157,64g
Cukor:	24,29g	38,05g	1,05g	3,89g	0,41g
Só:	1,39g	0,57g	1,09g	0,27g	1,34g
Ca:	104,33mg	83,54mg	107,80mg	139,00mg	67,35mg

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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!