

## Napközi alsó

## Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 411kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 1,0g  Zsír: 23g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 12mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Mediterrán tonhalkrém <sup>7,10</sup> , Zöldáru paradicsom, Ivólé  E: 251kcal Tel.zsír.: 0g CH: 47g Só: 0,0g  Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 28mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru lila hagyma  E: 348kcal Tel.zsír.: 5g CH: 30g Só: 0,9g  Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 3g Ca: 37mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika <sup>1,7</sup>  E: 353kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 0,7g  Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 204mg	Vajas-mézés kenyér <sup>1,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 351kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,0g  Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 4mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves <sup>1,3</sup> , Mákos- meggyes kevert süti <sup>1,3,7</sup>  E: 636kcal Tel.zsír.: 6g CH: 64g Só: 0,4g  Zsír: 30g Feh.: 24g Cuk.: 30g Ca: 376mg	Zellerleves (magyaros) <sup>1,3,9</sup> , Paprikás burgonya virslivel <sup>3,6,7,9,10</sup> , Kenyér <sup>1</sup> , Csemege uborka  E: 721kcal Tel.zsír.: 2g CH: 106g Só: 1,9g  Zsír: 22g Feh.: 22g Cuk.: 4g Ca: 112mg	Daragaluska leves, Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 627kcal Tel.zsír.: 9g CH: 45g Só: 1,1g  Zsír: 37g Feh.: 26g Cuk.: 15g Ca: 272mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1</sup> , Vadas csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Tészta köret (spagetti) <sup>1,3</sup>  E: 672kcal Tel.zsír.: 3g CH: 93g Só: 0,9g  Zsír: 18g Feh.: 31g Cuk.: 26g Ca: 48mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1</sup> , Rizi-bizi, Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Vegyes vágott  E: 663kcal Tel.zsír.: 2g CH: 87g Só: 0,2g  Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 19g Ca: 34mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sup>1,3</sup>  E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g  Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g  Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g  Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Sós fonat <sup>1,7</sup>  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g  Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Alma, Zabrud <sup>1,7</sup>  E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,0g  Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 120,26kcal	1 125,28kcal	1 101,07kcal	1 148,98kcal	1 178,73kcal
Zsír:	54,68g	25,51g	55,07g	34,02g	38,14g
Telített zsírsav:	13,37g	1,98g	13,88g	9,38g	5,74g
Fehérje:	39,09g	33,32g	40,41g	49,33g	40,35g
Szénhidrát:	113,83g	180,57g	104,05g	156,55g	163,51g
Cukor:	16,03g	4,69g	47,06g	3,69g	12,08g
Só:	1,82g	2,64g	2,06g	1,59g	0,21g
Ca:	420,55mg	139,77mg	315,88mg	252,09mg	49,74mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!