

Napközi alsó

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 329kcal Tel.zsír.: 6g CH: 42g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 14g Cuk.: 1g Ca: 6mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru paradicsom E: 304kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 29mg	Hod-dog kifli _{1,7} , Főtt virsli _{3,6,7,9,10} , Ketchup, Kakaó ₇ E: 276kcal Tel.zsír.: 0g CH: 32g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 25mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Ivólé E: 333kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 34mg	Zsemle ₁ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika E: 284kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,6g Zsír: 16g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 10mg
Ebéd	Csirke raguleves májjal _{1,3,9} , Dejós kevert sütemény _{1,3} E: 643kcal Tel.zsír.: 5g CH: 83g Só: 0,9g Zsír: 27g Feh.: 21g Cuk.: 17g Ca: 51mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel _{1,3,7,9} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 843kcal Tel.zsír.: 3g CH: 104g Só: 1,1g Zsír: 29g Feh.: 36g Cuk.: 1g Ca: 59mg	Erdei gyümölcsleves _{1,7} , Zöldséges csirkemell rizottó ₇ E: 688kcal Tel.zsír.: 6g CH: 106g Só: 1,9g Zsír: 12g Feh.: 35g Cuk.: 25g Ca: 231mg	Gombaleves tésztával _{1,3,7} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 690kcal Tel.zsír.: 1g CH: 118g Só: 0,5g Zsír: 12g Feh.: 25g Cuk.: 28g Ca: 67mg	Húsleves cérnametélte _{1,3} , Csirkepörkölt comb filéből, Tészta köret (orsó) _{1,3} , Vegyes vágott E: 651kcal Tel.zsír.: 2g CH: 88g Só: 0,1g Zsír: 16g Feh.: 35g Cuk.: 4g Ca: 33mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 218kcal Tel.zsír.: 5g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Tejszelet _{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g 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	Kifli _{1,7} , Habos puding kakaós ₇ E: 299kcal Tel.zsír.: g CH: 57g Só: 0,2g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	1 190,85kcal	1 171,73kcal	1 089,99kcal	1 129,70kcal	1 233,55kcal
Zsír:	55,73g	49,58g	22,04g	23,67g	36,50g
Telített zsírsav:	15,73g	7,34g	6,46g	3,33g	5,86g
Fehérje:	37,63g	49,02g	49,16g	40,12g	47,81g
Szénhidrát:	136,57g	141,55g	167,31g	181,25g	169,80g
Cukor:	4,67g	0,71g	36,65g	9,53g	4,19g
Só:	1,58g	1,95g	2,87g	0,97g	0,85g
Ca (tej):	mg	15,00mg	195,00mg	10,00mg	mg

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!