

## Napközi alsó

## Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

| Étkezés           | 2026.06.01<br>Hétfő  | 2026.06.02<br>Kedd   | 2026.06.03<br>Szerda   | 2026.06.04<br>Csütörtök   | 2026.06.05<br>Péntek   |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>    | Margarin, Zöldáru lila hagyma,<br>Kenyer <sup>1</sup> , Szelet sajt <sup>7</sup><br><br>E: 517kcal<br>Tel.zsír.: 13g<br>CH: 40g<br>Só: 1,2g<br><br>Zsír: 30g<br>Feh.: 20g<br>Cuk.: 3g<br>Ca: 406mg   | húskrémes korpás zsemle <sup>1,6</sup> ,<br>Zöldáru kigyóuborka<br><br>E: 376kcal<br>Tel.zsír.: 7g<br>CH: 25g<br>Só: 1,9g<br><br>Zsír: 23g<br>Feh.: 11g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 21mg  | Kenyer párizsi tv paprika <sup>1,6</sup><br><br>E: 327kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 33g<br>Só: 0,9g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 11g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 13mg   | teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> ,<br>Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom,<br>Kakaó <sup>7</sup><br><br>E: 361kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 49g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 8g<br>Feh.: 18g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 60mg                        | Margarin, Ivólé, Briós /<br>Hartai <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 431kcal<br>Tel.zsír.: 5g<br>CH: 47g<br>Só: 0,4g<br><br>Zsír: 21g<br>Feh.: 6g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 7mg  |
| <b>Ebéd</b>       | Húsgaluska leves sertésből <sup>1,3,9</sup> ,<br>Alma, Mákos tészta <sup>1,3</sup><br><br>E: 674kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 94g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 19g<br>Feh.: 30g<br>Cuk.: 11g<br>Ca: 352mg | KarfiolkréMLEVES <sup>1,7</sup> , Bácskai<br>rizses máj, Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> ,<br>Vegyes vágott<br><br>E: 571kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 85g<br>Só: 3,0g<br><br>Zsír: 20g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: g<br>Ca: 7mg | Magyaros zöldbabeleves <sup>1,3</sup> ,<br>Tököfzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Dinószaurusz <sup>1,3,6,7</sup> , Kenyer <sup>1</sup><br><br>E: 678kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 88g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 45g<br>Feh.: 23g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 104mg | Fahéjas almaleves <sup>1</sup> , Paprikás<br>burgonya virslivel <sup>3,6,7,9,10</sup> ,<br>Kenyér <sup>1</sup> , Csemege uborka<br><br>E: 744kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 115g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 20g<br>Feh.: 20g<br>Cuk.: 14g<br>Ca: 77mg | Hamis húsleves <sup>1,3,9</sup> , Vadas<br>csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup><br><br>E: 645kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 76g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 25g<br>Feh.: 31g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 66mg |
| <b>Uzsonna</b>    | fokhagymás kifli <sup>1</sup><br><br>E: 124kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 24g<br>Só: g<br><br>Zsír: 1g<br>Feh.: 5g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg   | Joghurt gyümölcsös, Kifli <sup>1,7</sup><br><br>E: 292kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 46g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: g<br>Ca: 6mg   | Pizzás kifli <sup>1,7</sup><br><br>E: 153kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 27g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 1g<br>Feh.: 5g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg  | Tejszelet <sup>1,7</sup><br><br>E: 26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 2g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg   | Alma<br><br>E: 42kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 8g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 8g<br>Ca: 13mg  |
| Energia:          | 1 315,39kcal   | 1 239,11kcal   | 1 158,20kcal   | 1 130,72kcal  | 1 117,72kcal   |
| Zsír:             | 50,09g   | 48,47g   | 61,78g   | 33,20g  | 46,57g   |
| Telített zsírsav: | 16,29g   | 9,48g  | 7,71g  | 1,94g   | 8,87g  |
| Fehérje:          | 54,76g   | 40,89g   | 39,11g   | 40,79g  | 37,27g   |
| Szénhidrát:       | 157,39g  | 155,73g  | 148,15g  | 174,59g   | 131,49g  |
| Cukor:            | 13,81g   | 1,09g  | 1,44g  | 2,77g   | 11,96g   |
| Só:               | 1,54g  | 5,03g  | 1,95g  | 0,18g   | 0,97g  |
| Ca (tej):         | 400,00mg   | mg   | 39,00mg  | 34,00mg   | 16,00mg  |

**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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!