

## Napközi alsó

## Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém napraforgómagos <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 319kcal Tel.zsír: 6g CH: 30g Só: 0,0g  Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 31mg	Virslis kifliben ketchuppal <sub>1,3,6,7,9,10</sub>  E: 371kcal Tel.zsír: g CH: 52g Só: 0,5g  Zsír: 10g Feh.: 16g Cuk.: 5g Ca: 21mg	Zsemle <sub>1</sub> , Párizsi <sub>6</sub> , Margarin, Zöldáru paprika  E: 349kcal Tel.zsír: 4g CH: 25g Só: 1,2g  Zsír: 22g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 17mg	Vajas-mézes kenyér <sub>1,7</sub> , Kakaó <sub>7</sub>  E: 351kcal Tel.zsír: 4g CH: 49g Só: 0,0g  Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 4mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub>  E: 287kcal Tel.zsír: 3g CH: 38g Só: 0,1g  Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves <sub>1,3,4,7</sub> , Túrógombóc tejföllel <sub>1,3,7</sub>  E: 715kcal Tel.zsír: 6g CH: 118g Só: 1,3g  Zsír: 15g Feh.: 26g Cuk.: 1g Ca: 23mg	Hamis gulyásleves <sub>1,3</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 857kcal Tel.zsír: 2g CH: 107g Só: 0,9g  Zsír: 28g Feh.: 42g Cuk.: 11g Ca: 90mg	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta  E: 661kcal Tel.zsír: 3g CH: 90g Só: 0,3g  Zsír: 19g Feh.: 29g Cuk.: 13g Ca: 69mg	Brokkolikrémleves <sub>1,3,7</sub> , Bolognai spagetti <sub>1,7</sub>  E: 712kcal Tel.zsír: 6g CH: 71g Só: 2,7g  Zsír: 31g Feh.: 33g Cuk.: 1g Ca: 169mg	Erőleves csigatésztával <sub>1,3</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Csemege uborka  E: 644kcal Tel.zsír: 3g CH: 83g Só: 0,4g  Zsír: 19g Feh.: 32g Cuk.: 2g Ca: 61mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub>  E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 25g Só: g  Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Alma  E: 42kcal Tel.zsír: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Krémtúró <sub>7</sub>  E: 143kcal Tel.zsír: 3g CH: 15g Só: 0,0g  Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Banán  E: 126kcal Tel.zsír: g CH: 29g Só: 0,1g  Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin  E: 218kcal Tel.zsír: 5g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 17g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg
Energia:	1 157,78kcal	1 269,46kcal	1 153,03kcal	1 188,99kcal	1 149,56kcal
Zsír:	30,33g	38,46g	47,24g	42,63g	46,99g
Telített zsírsav:	11,90g	2,17g	10,49g	10,26g	10,90g
Fehérje:	44,38g	58,14g	43,48g	45,80g	45,41g
Szénhidrát:	173,49g	167,06g	129,59g	149,57g	132,71g
Cukor:	0,90g	11,82g	7,60g	29,41g	3,03g
Só:	1,29g	1,35g	1,56g	2,72g	1,12g
Ca (tej):	13,00mg	mg	36,32mg	122,50mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

A változtatás jogát fenntartjuk!