Napközi alsó

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Tízórai	teljes kiõrlésû kenyér[1], Párizsikrém[6], Zöldáru kigyóuborka E: 313kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 26g Cuk.: 1g Só: 0,9g Ca: 35mg Ca (tej): mg	Kalács[1,3,7], Margarin E: 427kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 7g Feh.: 8g CH: 45g Cuk.: 5g Só: 0,9g Ca: 21mg Ca (tej): mg	teljes k. zsemle fõtt tojás uborka[1,3] E: 224kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 4g Feh.: 3g CH: 15g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 12mg Ca (tej): mg	Sajtos brokkolikrém[7], Zöldáru paprika, Kenyér[1] E: 387kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 7g Feh.: 14g CH: 40g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 148mg Ca (tej): 120mg	Kenyér, kópé szelet[1], Zöldárú paradicsom E: 243kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 33g Cuk.: 0g Só: 0,1g Ca: 4mg Ca (tej): mg
Ebéd	Halgombóc leves[1,3,4,7], Túrós linzer[1,3,7] E: 686kcal Zsír: 16g Tel.zsír.: 2g Feh.: 32g CH: 102g Cuk.: 18g Só: 0,7g Ca: 99mg Ca (tej): 56mg	Fejtett bableves[1,3,9], Rizi-bizi, Lenmagos rántott sertés karaj[1,3], Céklasaláta E: 728kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 1g Feh.: 37g CH: 93g Cuk.: 12g Só: 0,5g Ca: 139mg Ca (tej): mg	Tejfölös gombaleves[1,3,7], Paprikás burgonya virslivel[3,6,7,9,10], Kenyér[1], Csemege uborka E: 762kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 3g Feh.: 23g CH: 105g Cuk.: 6g Só: 0,3g Ca: 116mg Ca (tej): 20mg	Fahéjas almaleves[1], Tarhonyáshús[1], Vegyes vágott E: 620kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 1g Feh.: 28g CH: 76g Cuk.: 12g Só: 0,2g Ca: 31mg Ca (tej): mg	Csontleves cérnametélttel[1,3,9], Eszterházy csirkemellragu[1,7,9,10], Párolt bulgur[1] E: 644kcal Zsír: 26g Tel.zsír.: 5g Feh.: 31g CH: 74g Cuk.: 6g Só: 0,5g Ca: 125mg Ca (tej): 39mg
Uzsonna	Zabrudi[1,7] E: 123kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 19g Cuk.: g Só: 0,0g Ca: mg Ca (tej): mg	Alma E: 42kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 13mg Ca (tej): mg	Joghurt gyümölcsös, Kifli[1,7] E: 292kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 13g CH: 46g Cuk.: g Só: 0,2g Ca: 6mg Ca (tej): mg	Sós fonat[1,7] E: 124kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Ivólé, Briós /Hartai[1,3,7] E: 286kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 47g Cuk.: 0g Só: 0,2g Ca: 7mg Ca (tej): mg
Energia:	1 121,84kcal	1 197,11kcal	1 278,20kcal	1 130,93kcal	1 172,78kcal
Zsír:	36,50g	45,75g	48,32g	39,34g	40,07g
Telített zsírsav:	3,96g	8,69g	7,50g	7,97g	8,42g
Fehérje:	44,53g	46,26g	39,80g	47,17g	43,03g
Szénhidrát:	146,93g	146,90g	166,40g	140,88g	154,77g
Cukor:	7,44g	16,18g	6,68g	0,40g	5,93g
Só:	1,62g	1,46g	1,10g	0,94g	0,79g
Ca:	133,91mg	172,40mg	134,09mg	178,82mg	135,45mg
Ca (tej):	56,00mg	mg	20,00mg	120,00mg	39,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!