

## Napközi alsó

## Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kenyér zala uborka <sup>1,6</sup> E: 341kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 20mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Kolbászkrem, Zöldáru paprika E: 232kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 31mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , gépsonka, Margarin, Zöldáru lila hagyma E: 364kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 35mg	Párizsikrémes korpás zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom E: 359kcal Tel.zsír.: 3g CH: 25g Só: 1,5g Zsír: 21g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 24mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 298kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 25mg
<b>Ebéd</b>	Gyümölcsleves trópusi gyümölcscsel <sup>1,7</sup> , Rántott trappista háromszög <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Kukoricás rizs, Tartármártás <sup>3,7,10</sup> E: 795kcal Tel.zsír.: 5g CH: 74g Só: 0,1g Zsír: 46g Feh.: 18g Cuk.: 10g Ca: 33mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes pulykasült, Kenyér <sup>1</sup> E: 699kcal Tel.zsír.: 4g CH: 83g Só: 0,1g Zsír: 27g Feh.: 29g Cuk.: 31g Ca: 88mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Bakonyi csirkecombfilé <sup>7</sup> , Tészta köret (szarv.) <sup>1,3</sup> E: 663kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,0g Zsír: 31g Feh.: 29g Cuk.: 0g Ca: 27mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Csirke nuggets rántva <sup>1,3,7</sup> , Kenyér <sup>1</sup> E: 800kcal Tel.zsír.: 5g CH: 90g Só: 2,1g Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk.: 3g Ca: 60mg	Hamis húsleves <sup>1,3,9</sup> , Hagymás tört burgonya, Töltött sertésszelet <sup>1,3</sup> , Vegyes vágott E: 627kcal Tel.zsír.: 1g CH: 79g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 31g Cuk.: 0g Ca: 57mg
<b>Uzsonna</b>	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos kifli <sup>1,3</sup> E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Zabrudi <sup>1,7</sup> E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup> , Alma E: 195kcal Tel.zsír.: g CH: 35g Só: 0,7g Zsír: 2g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 177,26kcal	1 116,63kcal	1 100,27kcal	1 282,17kcal	1 120,06kcal
Zsír:	62,69g	40,35g	52,56g	59,59g	38,62g
Telített zsírsav:	10,56g	6,02g	10,23g	8,44g	5,83g
Fehérje:	31,47g	46,44g	47,37g	42,37g	42,74g
Szénhidrát:	115,77g	135,43g	103,24g	133,67g	140,18g
Cukor:	10,67g	25,38g	1,94g	3,21g	9,20g
Só:	1,22g	0,41g	1,12g	3,67g	2,29g
Ca (tej):	29,10mg	mg	19,50mg	19,50mg	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. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!