Napközi alsó

# Étlap

**2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11**

| Étkezés | 2026.09.07<br>Hétfõ | 2026.09.08<br>Kedd | 2026.09.09<br>Szerda | 2026.09.10<br>Csütörtök | 2026.09.11<br>Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | teljes kiõrlésû kenyér[1], Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Ivólé<br>E: 384kcal Zsír: 17g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 6g<br>CH: 46g Cuk.: 1g<br>Só: 0,2g Ca: 25mg | húskrémes korpás zsemle[1,6], Zöldárú paradicsom, Kakaó[7]<br>E: 524kcal Zsír: 26g<br>Tel.zsír.: 7g Feh.: 18g<br>CH: 46g Cuk.: 10g<br>Só: 1,9g Ca: 19mg | Kenyér párizsi tv paprika[1,6]<br>E: 327kcal Zsír: 16g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g<br>CH: 33g Cuk.: 0g<br>Só: 0,9g Ca: 13mg | teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtos brokkolikrém[7]<br>E: 340kcal Zsír: 19g<br>Tel.zsír.: 7g Feh.: 12g<br>CH: 27g Cuk.: 0g<br>Só: 0,7g Ca: 163mg | teljes kiõrlésû kenyér[1], Tavaszi felvágott[6], Margarin, Zöldáru paprika<br>E: 375kcal Zsír: 23g<br>Tel.zsír.: 7g Feh.: 10g<br>CH: 27g Cuk.: 0g<br>Só: 0,9g Ca: 34mg |
| **Ebéd** | Legényfogó leves[1,3,7], Csokiöntet fél adag, Piskótakocka házi[1,3]<br>E: 563kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 26g<br>CH: 94g Cuk.: 25g<br>Só: 0,5g Ca: 97mg | Zellerkrémleves[1,7,9], Rakott karfiol bulgurral[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]<br>E: 576kcal Zsír: 31g<br>Tel.zsír.: 9g Feh.: 28g<br>CH: 45g Cuk.: 8g<br>Só: 1,4g Ca: 253mg | Zöldbableves (zöldséges)[1,7], Bolognai spagetti[1,7]<br>E: 686kcal Zsír: 31g<br>Tel.zsír.: 8g Feh.: 32g<br>CH: 66g Cuk.: 3g<br>Só: 2,3g Ca: 194mg | Tarhonyaleves[1,3], Finomfõzelék[1,7], Sült baromfi virsli[3,6,7,9,10], Kenyér[1]<br>E: 673kcal Zsír: 26g<br>Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g<br>CH: 86g Cuk.: 10g<br>Só: 0,4g Ca: 105mg | Lencseleves[1,3,7,10], párolt sárgarépa, Fõtt rizs, Rántott csirkemell[1,3]<br>E: 778kcal Zsír: 28g<br>Tel.zsír.: 5g Feh.: 34g<br>CH: 94g Cuk.: 2g<br>Só: 0,8g Ca: 100mg |
| **Uzsonna** | Pizzás kifli[1,7]<br>E: 153kcal Zsír: 1g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 5g<br>CH: 27g Cuk.: g<br>Só: 0,7g Ca: mg | Banán<br>E: 126kcal Zsír: 0g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 2g<br>CH: 29g Cuk.: 29g<br>Só: 0,1g Ca: 7mg | Kefir[7], Kifli[1,7], Alma<br>E: 272kcal Zsír: 9g<br>Tel.zsír.: 4g Feh.: 12g<br>CH: 35g Cuk.: 11g<br>Só: 0,8g Ca: 282mg | müzliszelet[1,6,7]<br>E: 106kcal Zsír: 4g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 1g<br>CH: 16g Cuk.: g<br>Só: g Ca: mg | Tejszelet[1,7]<br>E: 26kcal Zsír: 5g<br>Tel.zsír.: g Feh.: 2g<br>CH: 11g Cuk.: g<br>Só: 0,0g Ca: mg |
| Energia: | 1 100,42kcal | 1 225,54kcal | 1 284,91kcal | 1 118,47kcal | 1 178,49kcal |
| Zsír: | 27,29g | 57,88g | 55,91g | 47,95g | 56,19g |
| Telített zsírsav: | 6,00g | 16,23g | 14,63g | 8,61g | 11,28g |
| Fehérje: | 37,86g | 48,08g | 55,17g | 35,93g | 46,79g |
| Szénhidrát: | 166,69g | 120,33g | 133,66g | 128,44g | 131,66g |
| Cukor: | 6,36g | 37,57g | 13,79g | 9,97g | 2,73g |
| Só: | 1,47g | 3,39g | 4,07g | 1,14g | 1,82g |
| Ca (tej): | 13,00mg | 159,00mg | 422,50mg | 120,00mg | 20,00mg |

**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!