

Napközi alsó

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                 | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                             | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> ,<br>Májkrém <sup>6</sup> , Zöldáru lila hagyma<br><div>E: 241kcal<br/>Tel.zsír.: 2g<br/>CH: 27g<br/>Só: 0,3g</div> <div>Zsír: 10g<br/>Feh.: 8g<br/>Cuk.: 2g<br/>Ca: 28mg</div> | Kenyer zöldséges<br>felvágott <sup>1,6,7,9,10</sup> , Zöldáru paprika<br><div>E: 288kcal<br/>Tel.zsír.: 2g<br/>CH: 35g<br/>Só: 0,1g</div> <div>Zsír: 15g<br/>Feh.: 10g<br/>Cuk.: 0g<br/>Ca: 14mg</div>                                         | Kenyer, kópé szelet <sup>1</sup> , Zöldáru<br>kigyóborka<br><div>E: 238kcal<br/>Tel.zsír.: 2g<br/>CH: 33g<br/>Só: 0,1g</div> <div>Zsír: 9g<br/>Feh.: 6g<br/>Cuk.: 1g<br/>Ca: 6mg</div>                                                                            | teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> ,<br>Kolbászkrém, Zöldáru<br>paradicsom<br><div>E: 234kcal<br/>Tel.zsír.: 2g<br/>CH: 27g<br/>Só: 0,3g</div> <div>Zsír: 8g<br/>Feh.: 9g<br/>Cuk.: 0g<br/>Ca: 30mg</div>                                            | korpas zsemle <sup>1</sup> , Párizsi <sup>6</sup> ,<br>Margarin, Zöldáru kigyóborka<br><div>E: 347kcal<br/>Tel.zsír.: 4g<br/>CH: 24g<br/>Só: 1,1g</div> <div>Zsír: 22g<br/>Feh.: 8g<br/>Cuk.: 1g<br/>Ca: 20mg</div>                          |
| Ebéd              | Halgombóc leves <sup>1,3,4,7</sup> , Túrós<br>tészta <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 651kcal<br/>Tel.zsír.: 3g<br/>CH: 80g<br/>Só: 0,5g</div> <div>Zsír: 21g<br/>Feh.: 32g<br/>Cuk.: 2g<br/>Ca: 99mg</div>              | Tejfölös karalábéleves <sup>1,3,7</sup> ,<br>Mexikói pulykaragu <sup>1</sup> , Párolt<br>bulgur <sup>1</sup><br><div>E: 698kcal<br/>Tel.zsír.: 5g<br/>CH: 83g<br/>Só: 2,3g</div> <div>Zsír: 29g<br/>Feh.: 30g<br/>Cuk.: 4g<br/>Ca: 119mg</div> | Magyaros gombaleves <sup>1,3</sup> ,<br>Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt<br>(sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyer <sup>1</sup><br><div>E: 753kcal<br/>Tel.zsír.: 3g<br/>CH: 85g<br/>Só: 0,9g</div> <div>Zsír: 29g<br/>Feh.: 34g<br/>Cuk.: 3g<br/>Ca: 90mg</div> | BrokkolikréMLEVES <sup>1,3,7</sup> ,<br>Zöldséges csirkemell rizottó <sup>7</sup> ,<br>Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 717kcal<br/>Tel.zsír.: 7g<br/>CH: 81g<br/>Só: 1,5g</div> <div>Zsír: 24g<br/>Feh.: 40g<br/>Cuk.: 1g<br/>Ca: 232mg</div> | Hamis húsleves <sup>1,3,9</sup> ,<br>Meggymártás <sup>1,7</sup> , Pirított dara <sup>1</sup> ,<br>Főtt hús<br><div>E: 647kcal<br/>Tel.zsír.: 3g<br/>CH: 88g<br/>Só: 0,3g</div> <div>Zsír: 18g<br/>Feh.: 29g<br/>Cuk.: 25g<br/>Ca: 97mg</div> |
| Uzsonna           | Sós fonat <sup>1,7</sup> , Margarin<br><div>E: 269kcal<br/>Tel.zsír.: 4g<br/>CH: 25g<br/>Só: 0,2g</div> <div>Zsír: 17g<br/>Feh.: 5g<br/>Cuk.: 0g<br/>Ca: mg</div>                                                   | Banán<br><div>E: 126kcal<br/>Tel.zsír.: g<br/>CH: 29g<br/>Só: 0,1g</div> <div>Zsír: 0g<br/>Feh.: 2g<br/>Cuk.: 29g<br/>Ca: 7mg</div>                                                                                                            | Kifli <sup>1,7</sup> , kockasajt<br><div>E: 214kcal<br/>Tel.zsír.: 6g<br/>CH: 21g<br/>Só: 1,0g</div> <div>Zsír: 10g<br/>Feh.: 9g<br/>Cuk.: 1g<br/>Ca: 156mg</div>                                                                                                 | Joghurt gyümölcsös<br><div>E: 185kcal<br/>Tel.zsír.: g<br/>CH: 26g<br/>Só: g</div> <div>Zsír: 5g<br/>Feh.: 9g<br/>Cuk.: g<br/>Ca: mg</div>                                                                                                            | Alma, Zabrud <sup>1,7</sup><br><div>E: 165kcal<br/>Tel.zsír.: g<br/>CH: 27g<br/>Só: 0,0g</div> <div>Zsír: 5g<br/>Feh.: 2g<br/>Cuk.: 8g<br/>Ca: 13mg</div>                                                                                    |
| Energia:          | 1 160,63kcal                                                                                                                                                                                                        | 1 112,91kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 1 205,65kcal                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 135,39kcal                                                                                                                                                                                                                                          | 1 158,37kcal                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zsír:             | 48,05g                                                                                                                                                                                                              | 43,83g                                                                                                                                                                                                                                         | 48,17g                                                                                                                                                                                                                                                            | 37,23g                                                                                                                                                                                                                                                | 44,42g                                                                                                                                                                                                                                       |
| Telített zsírsav: | 10,17g                                                                                                                                                                                                              | 7,16g                                                                                                                                                                                                                                          | 10,99g                                                                                                                                                                                                                                                            | 9,09g                                                                                                                                                                                                                                                 | 7,04g                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fehérje:          | 44,26g                                                                                                                                                                                                              | 41,50g                                                                                                                                                                                                                                         | 49,75g                                                                                                                                                                                                                                                            | 57,27g                                                                                                                                                                                                                                                | 38,74g                                                                                                                                                                                                                                       |
| Szénhidrát:       | 132,11g                                                                                                                                                                                                             | 147,34g                                                                                                                                                                                                                                        | 138,55g                                                                                                                                                                                                                                                           | 134,11g                                                                                                                                                                                                                                               | 138,69g                                                                                                                                                                                                                                      |
| Cukor:            | 3,08g                                                                                                                                                                                                               | 33,39g                                                                                                                                                                                                                                         | 4,82g                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,81g                                                                                                                                                                                                                                                 | 24,13g                                                                                                                                                                                                                                       |
| Só:               | 1,03g                                                                                                                                                                                                               | 2,43g                                                                                                                                                                                                                                          | 1,96g                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,75g                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,47g                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ca (tej):         | 89,00mg                                                                                                                                                                                                             | 19,50mg                                                                                                                                                                                                                                        | 165,00mg                                                                                                                                                                                                                                                          | 180,00mg                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00mg                                                                                                                                                                                                                                      |

**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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!