

Napközi alsó

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 290kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 1g Ca: 25mg	korpa ⁵ zsemle ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paradicsom E: 359kcal Tel.zsír.: 7g CH: 25g Só: 1,3g Zsír: 22g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 16mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika E: 340kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 29mg	Kalács ^{1,3,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg	Körözött ⁷ , Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ E: 391kcal Tel.zsír.: 1g CH: 60g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 37mg
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal ^{1,7,10} , Dejós kevert sütemény ^{1,3} E: 804kcal Tel.zsír.: 5g CH: 100g Só: 0,8g Zsír: 30g Feh.: 32g Cuk.: 17g Ca: 100mg	Tejfölös Zellerleves ^{1,3,7,9} , Paprikás burgonya kolbásszal ⁶ , Kenyér ¹ , Csemege uborka E: 844kcal Tel.zsír.: 8g CH: 105g Só: 1,5g Zsír: 35g Feh.: 24g Cuk.: 5g Ca: 128mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 579kcal Tel.zsír.: 5g CH: 48g Só: 0,5g Zsír: 27g Feh.: 33g Cuk.: 11g Ca: 207mg	Erőleves ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 700kcal Tel.zsír.: 5g CH: 80g Só: 1,6g Zsír: 26g Feh.: 33g Cuk.: g Ca: 98mg	Retro paradicsomleves ¹ , Párolt zöldség fél adag, Petrezselymes rizs 1/2 adag, Párizsi csirkemell ^{1,3,7} E: 617kcal Tel.zsír.: 3g CH: 69g Só: 1,3g Zsír: 23g Feh.: 33g Cuk.: 13g Ca: 38mg
Uzsonna	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Tejszelet ^{1,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 11g Só: 0,0g Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Zabrud ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 135,83kcal	1 228,85kcal	1 109,29kcal	1 108,09kcal	1 131,18kcal
Zsír:	42,42g	62,22g	50,04g	33,78g	34,57g
Telített zsírsav:	11,26g	14,49g	9,10g	7,83g	3,25g
Fehérje:	44,99g	35,29g	55,26g	42,45g	53,68g
Szénhidrát:	137,43g	140,57g	102,90g	154,56g	147,58g
Cukor:	13,27g	5,11g	10,78g	29,49g	7,98g
Só:	0,83g	2,78g	1,60g	2,38g	1,35g
Ca (tej):	20,00mg	26,00mg	39,00mg	39,00mg	34,00mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!