

Napközi alsó

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 2

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,0g Zsír: 13g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 25mg	Pulyka felvágott, Margarin, Zöldárú paradicsom, Kenyér ¹ E: 292kcal Tel.zsír.: 2g CH: 40g Só: 0,5g Zsír: 9g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Margarin, Zöldáru paprika, Ívólé E: 387kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 24mg	Hod-dog kifli ^{1,7} , Főtt virsli ^{3,6,7,9,10} , Ketchup E: 371kcal Tel.zsír.: g CH: 56g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: 10g Ca: 24mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru lila hagyma E: 245kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 7g Cuk.: 2g Ca: 30mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3,9} , Bolognai halas penne ^{1,3,4,7} E: 644kcal Tel.zsír.: 7g CH: 74g Só: 2,4g Zsír: 22g Feh.: 35g Cuk.: 4g Ca: 208mg	Spárgakrémleves levesgyönggyel ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Lenmagos rántott sertés karaj ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 799kcal Tel.zsír.: 3g CH: 83g Só: 0,2g Zsír: 34g Feh.: 38g Cuk.: 0g Ca: 81mg	Karalábé leves ^{1,3} , Budapest sertésragu ¹ , Főtt rizs E: 674kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 0,3g Zsír: 33g Feh.: 24g Cuk.: 3g Ca: 74mg	Húsleves cérnametél ^{1,3} , Főtt tojás ³ , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 624kcal Tel.zsír.: 3g CH: 88g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 16g Cuk.: 23g Ca: 232mg	Gyümölcsleves trópusi gyümölcscsel ^{1,7} , Csirkepörkölt comb filéből, Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 671kcal Tel.zsír.: 4g CH: 80g Só: 0,1g Zsír: 27g Feh.: 28g Cuk.: 12g Ca: 78mg
Uzsonna	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 1g CH: 27g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Túró rudi ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin E: 218kcal Tel.zsír.: 5g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg
Energia:	1 111,25kcal	1 132,10kcal	1 139,00kcal	1 121,43kcal	1 133,92kcal
Zsír:	40,05g	43,57g	52,65g	30,66g	55,08g
Telített zsírsav:	8,27g	5,28g	6,34g	2,54g	11,22g
Fehérje:	47,28g	49,54g	31,43g	33,41g	37,81g
Szénhidrát:	127,89g	130,51g	116,05g	172,66g	118,82g
Cukor:	5,05g	8,83g	2,88g	40,87g	5,21g
Só:	2,67g	0,73g	0,52g	1,33g	0,87g
Ca (tej):	180,00mg	19,50mg	mg	mg	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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!