

Napközi alsó

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csemege szalámi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 437kcal Tel.zsír.: 10g CH: 26g Só: 1,2g Zsír: 30g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 31mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru paprika E: 418kcal Tel.zsír.: 8g CH: 26g Só: 1,7g Zsír: 28g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 27mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 287kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 351kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 4mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} E: 353kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 204mg
Ebéd	Babgulyás ^{1,3} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 636kcal Tel.zsír.: 3g CH: 85g Só: 0,6g Zsír: 21g Feh.: 24g Cuk.: 15g Ca: 94mg	Köménymag leves ¹ , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, kenyérkocka ¹ , Csemege uborka E: 602kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,2g Zsír: 26g Feh.: 25g Cuk.: 5g Ca: 83mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 643kcal Tel.zsír.: 3g CH: 82g Só: 0,3g Zsír: 17g Feh.: 39g Cuk.: 6g Ca: 62mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7} , Rakott brokkoli ⁷ E: 640kcal Tel.zsír.: 10g CH: 52g Só: 1,3g Zsír: 31g Feh.: 36g Cuk.: 5g Ca: 475mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3} , Párolt mexikói köret, Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Párolt bulgur ¹ E: 845kcal Tel.zsír.: 3g CH: 94g Só: 2,3g Zsír: 35g Feh.: 37g Cuk.: 7g Ca: 90mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 250kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 0,2g Zsír: 7g Feh.: 11g Cuk.: 12g Ca: 42mg	Alma, müzliszelet ^{1,6,7} E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g 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
Energia:	1 197,05kcal	1 146,32kcal	1 179,59kcal	1 138,06kcal	1 224,26kcal
Zsír:	51,79g	54,31g	34,07g	46,24g	56,08g
Telített zsírsav:	12,81g	12,21g	8,59g	13,60g	10,06g
Fehérje:	42,12g	37,49g	59,58g	48,92g	52,88g
Szénhidrát:	135,89g	120,77g	154,55g	125,81g	143,29g
Cukor:	3,85g	31,46g	5,96g	13,18g	7,30g
Só:	1,82g	1,97g	0,60g	1,33g	3,07g
Ca (tej):	5,00mg	mg	54,31mg	232,50mg	200,00mg

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!