

Napközi alsó

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Korpás zsemle, almás sajtkrém ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 0,3g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 10g Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 339kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 34mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 342kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Vajas-lekváros kenyér ¹ E: 259kcal Tel.zsír.: 2g CH: 43g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 1mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} E: 272kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 12mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 701kcal Tel.zsír.: 2g CH: 106g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 29g Cuk.: 5g Ca: 84mg	Sütőtökrémleves pirított maggal ^{1,7} , Rizseshús sertés húsból, Céklasaláta E: 749kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 0,4g Zsír: 29g Feh.: 34g Cuk.: 11g Ca: 70mg	Fahéjas almaleves ¹ , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Tört burgonya E: 644kcal Tel.zsír.: 2g CH: 96g Só: 0,2g Zsír: 19g Feh.: 19g Cuk.: 12g Ca: 36mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 776kcal Tel.zsír.: 3g CH: 80g Só: 0,7g Zsír: 32g Feh.: 40g Cuk.: 2g Ca: 77mg	Karfiol leves ^{1,3} , Fokhagymás pulykatokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 624kcal Tel.zsír.: 3g CH: 74g Só: 0,1g Zsír: 26g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 51mg
Uzsonna	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g 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	Joghurt gyümölcsös, Kifli ^{1,7} E: 292kcal Tel.zsír.: g CH: 46g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: g Ca: 6mg
Energia:	1 216,33kcal	1 130,48kcal	1 138,79kcal	1 160,83kcal	1 188,56kcal
Zsír:	24,19g	52,29g	37,32g	38,90g	39,74g
Telített zsírsav:	4,11g	6,00g	6,86g	4,57g	5,93g
Fehérje:	42,96g	44,41g	36,91g	48,50g	46,31g
Szénhidrát:	150,86g	118,05g	151,76g	151,48g	155,47g
Cukor:	5,62g	13,88g	0,08g	31,20g	3,34g
Só:	0,54g	1,32g	1,84g	0,89g	1,05g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	mg

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!