

Napközi alsó

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Soproni felvágott, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 378kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,2g Ca (tej): mg Zsír: 24g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 25mg	korpás zsemle ₁ , Fűszeres vajkrém ₇ , Zöldáru paprika, Kakaó ₇ E: 397kcal Tel.zsír.: 6g CH: 45g Só: 0,3g Ca (tej): mg Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk.: 11g Ca: 16mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru paradicsom, Kenyér ₁ E: 405kcal Tel.zsír.: 5g CH: 39g Só: 0,7g Ca (tej): mg Zsír: 20g Feh.: 16g Cuk.: 0g Ca: 13mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,1g Ca (tej): mg Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 27mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Mák töltelikes nudli ₁ E: 703kcal Tel.zsír.: 1g CH: 103g Só: 1,6g Ca (tej): 10mg Zsír: 22g Feh.: 22g Cuk.: 2g Ca: 55mg	Erőleves _{1,3,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sült csirkecomb, Kenyér ₁ E: 726kcal Tel.zsír.: 4g CH: 80g Só: 1,4g Ca (tej): 20mg Zsír: 27g Feh.: 37g Cuk.: g Ca: 26mg	Tojásleves _{1,3} , Rántott trappista háromszög _{1,3,6,7,9,10} , Rizi-bizi, Tartármártás _{3,7,10} E: 731kcal Tel.zsír.: 4g CH: 70g Só: 0,4g Ca (tej): 8mg Zsír: 40g Feh.: 21g Cuk.: 0g Ca: 30mg	Zöldségkrémleves levesgyönggyel _{1,3,7,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 745kcal Tel.zsír.: 1g CH: 122g Só: 0,8g Ca (tej): mg Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk.: 26g Ca: 42mg
Uzsonna	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Ca (tej): mg Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Ca (tej): mg Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Alma, müzliszelet _{1,6,7} E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: 0,0g Ca (tej): mg Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 122,26kcal	1 200,35kcal	1 259,61kcal	1 103,86kcal
Zsír:	46,61g	44,68g	60,49g	27,05g
Telített zsírsav:	5,78g	9,82g	9,02g	2,78g
Fehérje:	32,59g	50,67g	42,36g	32,88g
Szénhidrát:	137,81g	129,15g	133,54g	173,69g
Cukor:	10,88g	0,93g	0,47g	16,18g
Só:	1,81g	1,68g	1,00g	0,88g
Ca:	92,52mg	42,13mg	43,57mg	81,22mg
Ca (tej):	10,00mg	19,50mg	8,00mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt