Napközi alsó

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésû kenyér[1,6], Zöldáru kigyóuborka E: 257kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g CH: 30g Cuk.: 1g Só: 0,3g Ca: 31mg Ca (tej): mg	Zsemle[1], Soproni felvágott, Margarin, Zöldárú paradicsom, Ivólé E: 451kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g CH: 46g Cuk.: 0g Só: 0,6g Ca: 9mg Ca (tej): mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Sajtkrém napraforómagos[7], Zöldáru paprika E: 323kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 6g Feh.: 13g CH: 31g Cuk.: g Só: 0,0g Ca: 30mg Ca (tej): mg	Párizsi[6], Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér[1] E: 403kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 4g Feh.: 11g CH: 38g Cuk.: 1g Só: 0,8g Ca: 13mg Ca (tej): mg	korpás zsemle[1], Halpástétom, Zöldárú paradicsom, Kakaó[7] E: 339kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 45g Cuk.: 10g Só: 0,4g Ca: 12mg Ca (tej): mg
Ebéd	Csurgatott tojásleves[1,3], Bolognai spagetti[1,7] E: 616kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 5g Feh.: 30g CH: 64g Cuk.: 1g Só: 2,1g Ca: 142mg Ca (tej): 120mg	Zöldborsóleves[1,3], Csikóstokány pulykából[1,7], Fõtt rizs, Csemege uborka E: 668kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 5g Feh.: 25g CH: 65g Cuk.: 4g Só: 0,3g Ca: 99mg Ca (tej): 33mg	Magyaros karalábéleves eperlevél tésztával[1,3], Majorannás burgonyafõzelék[1,7], Csirke nuggets rántva[1,3,7], Kenyér[1] E: 871kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 6g Feh.: 29g CH: 106g Cuk.: 3g Só: 2,2g Ca: 83mg Ca (tej): 26mg	Zellerkrémleves[1,7,9], Rakott zöldbab[7], Levesgyöngy[1,3,7] E: 580kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 7g Feh.: 32g CH: 48g Cuk.: 0g Só: 1,5g Ca: 211mg Ca (tej): 180mg	Erõleves csigatésztával[1,3], Székelykáposzta sertéshúsból[1,7], Kenyér[1] E: 624kcal Zsír: 24g Tel.zsír.: 4g Feh.: 31g CH: 70g Cuk.: 5g Só: 2,4g Ca: 146mg Ca (tej): 39mg
Uzsonna	fokhagymás kifli[1], Margarin E: 269kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 4g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: 0g Só: 0,2g Ca: mg Ca (tej): mg	Narancs E: 50kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 10g Cuk.: 10g Só: 0,0g Ca: 53mg Ca (tej): mg	Alma E: 42kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 8g Cuk.: 8g Só: 0,0g Ca: 13mg Ca (tej): mg	Habos puding vaníliás[7] E: 192kcal Zsír: 3g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 37g Cuk.: g Só: g Ca: mg Ca (tej): mg	Pizzás kifli[1,7] E: 153kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 27g Cuk.: g Só: 0,7g Ca: mg Ca (tej): mg
Energia:	1 142,37kcal	1 168,13kcal	1 234,96kcal	1 175,68kcal	1 115,47kcal
Zsír:	51,46g	56,03g	49,87g	53,06g	34,22g
Telített zsírsav:	12,15g	9,80g	11,54g	11,52g	6,20g
Fehérje:	43,77g	34,40g	43,39g	46,88g	47,36g
Szénhidrát:	118,39g	121,44g	145,61g	122,53g	142,50g
Cukor:	1,17g	14,72g	11,20g	1,24g	5,47g
Só:	2,55g	0,95g	2,18g	2,32g	3,50g
Ca:	172,19mg	159,94mg	125,64mg	224,29mg	158,47mg
Ca (tej):	120,00mg	32,50mg	26,00mg	180,00mg	39,00mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!