

Napközi-alsó

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 23

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 179kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 14g, Só: 0,4g	Tej ⁷ E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcsstea (erdei) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Tejeskávét ⁷ E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g
	Korpás kenyér ¹ E: 199kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Margarinos kalács ^{1,3,7} E: 286kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Mini kuglóf ^{1,3,7} E: 187kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Korpás kenyér ¹ E: 199kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tejfölös túrókrém ⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Jégretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g			Petrezselymes margarinkrém E: 128kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Szalámi krém E: 121kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g			kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Póréhagyma E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Göcseji gombaleves ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Zöldségleves kölessel ⁹ E: 103kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Korhelyleves ^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 9g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g	Daragaluska leves ^{1,3,9} E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Hamis gulyásleves ¹ E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g
	Sárgabarackízes gombóc (mirelit) ¹ E: 579kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 118g, Cuk: 15g, Só: 0,3g	Temesvári sertéstokány ^{1,7} E: 238kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 444kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk: 1g, Só: 0,6g	Lecsós sertésragu E: 283kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 286kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Körte E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Házitarhonya ^{1,3} E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Főtt virsli E: 158kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
					Félbarna kenyér ¹ E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Uzsonna	Delma margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldfűszeres krém ⁷ E: 96kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Diákcsemege szalámi E: 72kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Medve sajt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Vajas kifli ^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Pulykamell sonka E: 35kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kígyóborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Krémpuding ⁷ E: 156kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,1g
	Rozsos zsemle ¹ E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csavart kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	
	Majonéz ^{3,10} E: 170kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Sötét zsemle ¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Energia:	1 526,31kcal	1 358,10kcal	1 213,25kcal	1 329,28kcal	1 476,99kcal
Zsír:	52,90g	49,38g	56,86g	56,89g	38,73g
Telített zsírsav:	9,31g	9,69g	17,95g	6,93g	11,93g
Fehérje:	37,15g	45,74g	38,83g	50,82g	65,38g
Szénhidrát:	221,56g	179,98g	130,63g	149,67g	214,47g
Hozzáadott cukor:	23,99g	13,96g	1,50g	9,00g	29,97g
Só:	4,72g	4,13g	5,18g	5,12g	5,27g
Ca:	100,88mg	467,46mg	397,25mg	572,77mg	614,56mg

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