

Napközi-alsó

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 20

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea (trópusi) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Majonézes tojáskrém^{3,10} E: 133kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Jégretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó⁷ E: 179kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 14g, Só: 0,4g Dzsemes-Delmás kenyér¹ E: 241kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 44g, Cuk: 10g, Só: 1,1g	Gyümölcsstea E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Sajtos szál^{1,3,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tej⁷ E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fatörzs^{1,3,7} E: 339kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejeskávét⁷ E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g Félbarna kenyér¹ E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Lenmagos krémsajt⁷ E: 104kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Lebbencsleves¹ E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Tejszínes spenótos-sonkás penne^{1,3,7} E: 446kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 5g, Feh.: 21g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	Zöldségkrémleves kenyérkockával^{1,7,9} E: 164kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Budapest sertésragu E: 224kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Párolt köles E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csirkebecsinált leves^{1,3,9} E: 179kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Almás-meggyes pite^{1,3,7} E: 482kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 74g, Cuk: 13g, Só: 0,9g Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros karfiolleves^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Rántott sertésborda^{1,3} E: 327kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 5g, Feh.: 22g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Uborkasaláta E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 6g, Só: 0,4g	Zöldségleves csigatésztával^{1,3,9} E: 121kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Sárgaborsófőzelék¹ E: 253kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sertéspörkölt E: 214kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Korpás kenyér¹ 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 Löncs felvágott⁶ E: 105kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Salátalevél E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sötét zsemle¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tavaszi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Magyaros szendvicskrém⁷ E: 119kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér¹ E: 199kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medve sajt⁷ E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kifli¹ E: 272kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 1,4g	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 10g, Só: 0,4g Gyümölcsös zabszelet¹ E: 225kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 247,17kcal	1 322,93kcal	1 431,16kcal	1 585,29kcal	1 459,92kcal
Zsír:	51,16g	46,53g	38,84g	51,96g	52,17g
Telített zsírsav:	12,83g	12,21g	7,98g	7,96g	12,88g
Fehérje:	45,34g	55,17g	48,59g	64,41g	63,43g
Szénhidrát:	148,57g	166,90g	215,76g	211,67g	179,92g
Hozzáadott cukor:	8,99g	24,14g	22,36g	5,99g	19,74g
Só:	5,44g	5,55g	5,13g	6,13g	4,66g
Ca:	248,29mg	460,00mg	262,33mg	862,00mg	606,80mg

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