

Napközi-alsó

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém ^{3,10} E: 125kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 179kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 14g, Só: 0,4g Margarinos kalács ^{1,3,7} E: 286kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Tejfölös túrókrém ⁷ E: 53kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér ¹ E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sajtos kalácska ^{1,3,7} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tejeskávé ⁷ E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,3g 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 Zalai felvágott E: 77kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, 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 Sonkás kocka ^{1,3,7} E: 458kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 7g, Feh.: 19g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ⁹ E: 77kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,5g halgaluskával ^{1,3,4} E: 85kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Kukoricás csirkeragu ¹ E: 213kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Pirított bulgur ¹ E: 270kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, 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 Lekváros bukta ^{1,3,7} E: 417kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 81g, Cuk: 4g, Só: 0,4g Banán E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 171kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Sertésragu E: 218kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Párolt rizs E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyesvágott savanyúság E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kertészleves ^{1,3,9} E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Finomfőzelék ^{1,7} E: 222kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk: 5g, 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 Tavaszi felvágott E: 73kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Hosszú zsemle ¹ E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Rozsos kenyér ¹ E: 205kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Ráma margarin E: 106kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajtos baromfi párizsi ⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Medve sajt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Korpás kifli ^{1,3,7} E: 101kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldfűszeres krém ⁷ E: 96kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kenyér ¹ E: 199kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 10g, Só: 0,4g Vajas kifli ^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
Energia:	1 255,32kcal	1 497,52kcal	1 205,08kcal	1 232,42kcal	1 380,30kcal
Zsír:	54,71g	52,57g	23,05g	42,69g	42,38g
Telített zsírsav:	15,12g	14,69g	3,51g	6,17g	13,94g
Fehérje:	44,28g	63,14g	49,77g	48,08g	60,76g
Szénhidrát:	144,04g	195,07g	194,42g	160,52g	186,36g
Hozzáadott cukor:	8,74g	13,96g	12,99g	11,85g	24,98g
Só:	5,71g	5,86g	4,49g	4,54g	5,87g
Ca:	223,06mg	537,06mg	638,38mg	328,24mg	706,86mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt