

Napközi-felső

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Tízórai	Citromos tea E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Kakaó ⁷ E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk: 17g, Só: 0,4g	Tejeskávé ⁷ E: 202kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk: 12g, Só: 0,4g	Tej ⁷ E: 121kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcstea (trópusi) E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Korpás kenyér ¹ E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Sajtos kalácska ^{1,3,7} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Félbarna kenyér ¹ E: 259kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 237kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
	Tonhalkrém snidlinggel ^{3,4,6,7,9,10} E: 56kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Lilahagyma E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Kakaós krém ^{6,7} E: 111kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 105kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
	Kápia paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lenmagos sajtkrém ⁷ E: 132kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 8g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g			Jégretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 148kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Májgaluska leves ^{1,3} E: 171kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tárkonyos s.raguleves ^{1,3,7,9} E: 262kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 16g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	Zöldségpüréleves ^{1,9} E: 105kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Lebbencsleves ¹ E: 182kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
	Sárgabarackos minigombóc ^{1,3,7} E: 623kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 115g, Cuk: 18g, Só: 1,5g	Csirkepaprikás ^{1,7} E: 383kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 29g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 528kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 92g, Cuk: 25g, Só: 1,1g	levesgyönggyel ^{1,3,7} E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Székelykáposzta ^{1,7} E: 361kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 4g, Feh.: 26g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 2,1g
	Alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tésztá köret ^{1,3} E: 330kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szőlő E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palermói csirkemell ^{1,3,7} E: 289kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 33g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g	Félbarna kenyér ¹ E: 117kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,7g
				Párolt rizs E: 312kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	
				Csemege uborka E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	
Uzsonna	Delma margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Rozsos kenyér ¹ E: 256kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Medve sajt ⁷ E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Gyümölcsjoghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 10g, Só: 0,4g
	Hosszú zsemle ¹ E: 160kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Diákcsemege szalámi E: 86kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Ráma margarin E: 106kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldpaprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kifli ^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,8g
	Toast felvágott E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Kígyóuborka E: 5kcal, 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	Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 136kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	
	Majonéz ^{3,10} E: 42kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zabpelyhes zsemle ¹ E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Löncs felvágott ^{6,7,9} E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Energia:	1 427,99kcal	1 700,42kcal	1 637,07kcal	1 485,77kcal	1 355,15kcal
Zsír:	35,93g	67,67g	51,47g	44,46g	40,68g
Telített zsírsav:	3,08g	21,72g	13,95g	9,61g	10,91g
Fehérje:	36,91g	74,85g	56,27g	72,70g	63,87g
Szénhidrát:	234,36g	194,13g	231,55g	196,62g	180,15g
Hozzáadott cukor:	28,49g	16,74g	39,59g	g	19,74g
Só:	5,06g	5,78g	5,75g	6,45g	5,96g
Ca:	99,23mg	502,93mg	589,01mg	1 023,44mg	479,21mg

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