

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			Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 341kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 20mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Ivólé E: 399kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 30mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika ^{1,7} E: 353kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 0,7g Zsír: 16g Feh.: 14g Cuk.: 0g Ca: 204mg
Ebéd			Citromos kerti leves ^{1,3} , Bakonyi csirkecomb ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 679kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 2,0g Zsír: 28g Feh.: 32g Cuk.: 4g Ca: 43mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ E: 589kcal Tel.zsír.: 7g CH: 61g Só: 1,0g Zsír: 23g Feh.: 32g Cuk.: 12g Ca: 284mg	Csontleves eperlevéllel ^{1,3} , Csirkemell sokmagos bundában ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 612kcal Tel.zsír.: 2g CH: 77g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 33g Cuk.: 5g Ca: 70mg
Uzsonna			Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 36g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 3mg
Energia:	kcal	kcal	1 146,29kcal	1 140,38kcal	1 204,07kcal
Zsír:	g	g	44,68g	42,33g	38,60g
Telített zsírsav:	g	g	8,20g	11,82g	8,96g
Fehérje:	g	g	46,61g	43,55g	57,47g
Szénhidrát:	g	g	138,33g	135,56g	151,47g
Cukor:	g	g	34,06g	14,90g	5,55g
Só:	g	g	3,22g	2,07g	2,15g
Ca:	mg	mg	70,29mg	314,57mg	276,96mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és aból készült termékek

4. Halak és azoból készült termékek

5. Földimogyoró és aból készült termékek

6. Szójabab és aból készült termékek

7. Tej és aból készült termékek

8. Diófélék

9. Zeller és aból készült termékek

10. Mustár és aból készült termékek

11. Szezámag és aból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt