

Napközi alsó

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 12

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek
Tízórai	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 287kcal Tel.zsír.: 3g CH: 38g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Mediterrán túrókrém ₇ E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 69mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} , Zöldárú paprika E: 417kcal Tel.zsír.: 10g CH: 32g Só: 1,9g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 432mg	Félbarna kenyér csirkemellsonka uborka margarin _{1,6} , Tea E: 367kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 17g Cuk.: 7g Ca: 11mg	Párizsikrémes korpás kifli _{1,6} , Zöldárú lila hagyma E: 293kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 1,5g Zsír: 22g Feh.: 9g Cuk.: 3g Ca: 30mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Alma, Mákos nudli ₁ E: 698kcal Tel.zsír.: 2g CH: 115g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 23g Cuk.: 11g Ca: 252mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 541kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 0,5g Zsír: 15g Feh.: 30g Cuk.: 8g Ca: 113mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 661kcal Tel.zsír.: 4g CH: 75g Só: 0,5g Zsír: 26g Feh.: 33g Cuk.: 12g Ca: 86mg	Daragaluska leves, Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sült virslit feltét _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 850kcal Tel.zsír.: 3g CH: 92g Só: 0,4g Zsír: 39g Feh.: 30g Cuk.: 14g Ca: 112mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve _{1,3,4,7} , Párolt rizs, Párolt sárgarépa E: 889kcal Tel.zsír.: 3g CH: 145g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 31g Cuk.: 5g Ca: 105mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Vajas kifli _{1,7} , Habos puding vaníliás ₇ E: 372kcal Tel.zsír.: 2g CH: 57g Só: 0,3g Zsír: 12g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 276mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 108,68kcal	1 176,04kcal	1 331,03kcal	1 259,10kcal	1 259,39kcal
Zsír:	26,60g	35,43g	55,46g	49,03g	41,80g
Telített zsírsav:	4,77g	7,67g	18,88g	5,75g	6,43g
Fehérje:	37,87g	52,17g	67,03g	47,48g	40,85g
Szénhidrát:	177,65g	154,50g	137,83g	152,27g	163,37g
Cukor:	11,60g	10,18g	11,53g	14,08g	2,97g
Só:	1,77g	0,85g	3,18g	1,41g	2,45g
Ca:	254,79mg	188,14mg	793,73mg	135,18mg	134,77mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona

2. Rákfélék és azoból készült termékek

3. Tojás és abból készült termékek

4. Halak és azoból 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