

Napközi alsó

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	Felvágott kópé szelet, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 189kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Ivólé E: 301kcal Tel.zsír.: 2g CH: 48g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 3g Ca: 30mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin E: 350kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 37mg	Lenmagos sajtkrém ₇ , teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka E: 325kcal Tel.zsír.: 6g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 71mg	Kalács _{1,3,7} , Margarin E: 427kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg
Ebéd	Hamis gulyásleves _{1,3} , Spagetti carbonara _{1,3,6,7,9,10} E: 709kcal Tel.zsír.: 6g CH: 107g Só: 0,8g Zsír: 18g Feh.: 26g Cuk.: 2g Ca: 202mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ , Kenyér ₁ E: 708kcal Tel.zsír.: 2g CH: 96g Só: 1,9g Zsír: 22g Feh.: 29g Cuk.: 8g Ca: 131mg	Csontleves cérnametélttel _{1,3,9} , Rakott brokkoli bulgurral _{1,3,7} E: 652kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 1,4g Zsír: 25g Feh.: 36g Cuk.: 6g Ca: 324mg	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Pulykapörkölt ₁ , Kenyér ₁ E: 841kcal Tel.zsír.: 4g CH: 93g Só: 0,2g Zsír: 32g Feh.: 42g Cuk.: 1g Ca: 78mg	Eperkrémleves ₇ , Rántott csirkemell _{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 700kcal Tel.zsír.: 2g CH: 79g Só: 0,4g Zsír: 26g Feh.: 32g Cuk.: 10g Ca: 260mg
Uzsonna	Margarin, Briós /Hartai _{1,3,7} E: 345kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 0,4g Zsír: 21g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 7mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 22kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 242,55kcal	1 134,45kcal	1 126,21kcal	1 187,89kcal	1 169,32kcal
Zsír:	40,04g	29,82g	48,80g	57,33g	50,10g
Telített zsírsav:	11,50g	3,64g	8,36g	9,90g	9,79g
Fehérje:	38,39g	36,83g	51,22g	60,36g	41,18g
Szénhidrát:	170,98g	172,61g	125,81g	118,36g	133,33g
Cukor:	2,42g	39,33g	5,59g	1,25g	10,74g
Só:	1,21g	2,11g	2,35g	0,26g	1,31g
Ca:	209,85mg	167,94mg	361,49mg	148,70mg	293,50mg

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