

Napközi alsó

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 26

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldárú kigyóuborka E: 188kcal Tel.zsír.: 0g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 2g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 26mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin E: 379kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,8g Zsír: 24g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Kenyér körözött paprika _{1,7} E: 202kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,0g Zsír: 2g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Kenyér olasz felvágott, uborka _{1,6} E: 242kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 1,3g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 12mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zöldárú paradicsom, Margarin E: 291kcal Tel.zsír.: 5g CH: 14g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 23mg
Ebéd	Palócleves _{1,3,7} , Káposztás tészta _{1,3} E: 747kcal Tel.zsír.: 3g CH: 107g Só: 0,2g Zsír: 21g Feh.: 30g Cuk.: 28g Ca: 116mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Parajfőzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ , Főtt burgonya E: 645kcal Tel.zsír.: 2g CH: 95g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 3g Cuk.: 3g Ca: 381mg	Fahéjas meggyleves ₁ , Sertésragu jóasszony módra, Párolt bulgur ₁ E: 687kcal Tel.zsír.: 2g CH: 71g Só: 0,2g Zsír: 36g Feh.: 22g Cuk.: 17g Ca: 74mg	Köménymagleves kenyérkockával ₁ , Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ , Csemege uborka E: 666kcal Tel.zsír.: 4g CH: 96g Só: 0,2g Zsír: 22g Feh.: 19g Cuk.: 3g Ca: 60mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Roston sült hal (pangasiusi) _{1,4} , Párolt rizs, Tejszínes (növényi) mártás halhoz ₁ E: 782kcal Tel.zsír.: 3g CH: 106g Só: 0,2g Zsír: 28g Feh.: 20g Cuk.: 11g Ca: 39mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 218kcal Tel.zsír.: 5g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudi _{1,7} E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,0g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal Tel.zsír.: 4g CH: 21g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 7g Ca: 273mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 153,77kcal	1 176,98kcal	1 135,01kcal	1 107,08kcal	1 115,22kcal
Zsír:	39,93g	42,39g	46,35g	42,51g	47,93g
Telített zsírsav:	8,42g	6,12g	2,52g	12,29g	8,41g
Fehérje:	45,50g	38,33g	34,83g	37,57g	32,43g
Szénhidrát:	146,36g	149,62g	142,74g	139,81g	129,00g
Cukor:	27,94g	2,60g	6,86g	10,13g	10,80g
Só:	1,57g	2,06g	0,20g	2,24g	0,83g
Ca:	174,35mg	403,85mg	102,12mg	344,50mg	74,41mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Csillagfűt