

Napközi alsó

Étlap

2025. szeptember 29 - 2025. október 3

Étkezés	2025.09.29 Hétfő	2025.09.30 Kedd	2025.10.01 Szerda	2025.10.02 Csütörtök	2025.10.03 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka _{1,6} , Margarin E: 486kcal Tel.zsír.: 9g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 33g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 20mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Kolbászkрем, Zöldáru paprika E: 240kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 36mg	korpás zsemle ₁ , Főtt tojás ₃ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 293kcal Tel.zsír.: 5g CH: 23g Só: 0,6g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Sajtkrém napraforgómagos- póréhagymás ₇ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 315kcal Tel.zsír.: 6g CH: 30g Só: 0,0g Zsír: 14g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 25mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Margarin E: 432kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 0,3g Zsír: 26g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Bolognai spagetti _{1,3,7} E: 611kcal Tel.zsír.: 5g CH: 70g Só: 1,8g Zsír: 24g Feh.: 28g Cuk.: 2g Ca: 94mg	Csurgatott tésztaleves _{1,3} , Csirkepörkölt comb filéből, Lencsefőzelék _{1,7,10} , Kenyér ₁ E: 913kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 0,2g Zsír: 35g Feh.: 53g Cuk.: 5g Ca: 102mg	Karalábé leves _{1,3} , Csirkemájás hentestokány rizzsel ₁ E: 628kcal Tel.zsír.: 2g CH: 93g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 79mg	Erőleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 644kcal Tel.zsír.: 1g CH: 97g Só: 1,6g Zsír: 16g Feh.: 24g Cuk.: 9g Ca: 43mg	Karfiol leves _{1,3} , zöldséges bulgur ₁ , Rántott sertés karaj _{1,3} E: 662kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 32g Cuk.: 6g Ca: 91mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Ivólé, müzliszelet _{1,6,7} E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 15g Só: 0,2g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: 6mg	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 12g Ca: 36mg
Energia:	1 220,56kcal	1 194,86kcal	1 112,99kcal	1 148,41kcal	1 237,38kcal
Zsír:	57,23g	43,78g	40,29g	35,73g	56,07g
Telített zsírsav:	14,00g	6,48g	7,12g	7,30g	12,23g
Fehérje:	46,31g	62,13g	31,23g	46,49g	49,08g
Szénhidrát:	128,38g	130,70g	152,60g	153,09g	134,62g
Cukor:	3,05g	13,19g	4,60g	0,03g	6,92g
Só:	3,14g	0,45g	1,36g	1,75g	0,67g
Ca:	113,85mg	150,52mg	90,37mg	74,63mg	130,45mg

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. Csillagfűt