

Napközi alsó

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 17

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek
Tízórai	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 316kcal Tel.zsír.: 4g CH: 20g Só: 0,8g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 2mg	Halpástétom, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika E: 219kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 30mg	Pizzás kifli _{1,7} , Kakaó ₇ E: 359kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 14g Cuk.: 17g Ca: 4mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom E: 243kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 4mg	Kalács _{1,3,7} , Margarin E: 427kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves _{1,7} , Tarhonyáshús ₁ , Csemege uborka E: 617kcal Tel.zsír.: 3g CH: 74g Só: 0,2g Zsír: 23g Feh.: 24g Cuk.: 3g Ca: 71mg	Grízgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykasült, Kenyér ₁ E: 783kcal Tel.zsír.: 4g CH: 97g Só: 0,3g Zsír: 28g Feh.: 32g Cuk.: 34g Ca: 97mg	Fahéjas szilvaleves _{1,7} , Tavaszi sertésrizottó ₇ , Sajt szórát ₇ E: 781kcal Tel.zsír.: 14g CH: 80g Só: 3,6g Zsír: 29g Feh.: 45g Cuk.: 12g Ca: 484mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Fejtett babfőzelék _{1,7} , Sült virsli feltét _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 883kcal Tel.zsír.: 4g CH: 111g Só: 2,0g Zsír: 32g Feh.: 37g Cuk.: 8g Ca: 189mg	Zellerkrémleves zsemlekockával _{1,7,9} , Sajtos-tejfölös csirkemell _{1,7} , Petrezselymes burgonya E: 677kcal Tel.zsír.: 7g CH: 70g Só: 1,4g Zsír: 26g Feh.: 37g Cuk.: 1g Ca: 192mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg	fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 50kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 53mg	Korpás kifli, minilekvár ₁ E: 63kcal Tel.zsír.: 0g CH: 12g Só: 0,3g Zsír: 0g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 6mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg
Energia:	1 118,62kcal	1 125,91kcal	1 189,55kcal	1 188,24kcal	1 145,63kcal
Zsír:	51,16g	36,93g	34,96g	41,16g	50,08g
Telített zsírsav:	7,61g	5,96g	14,27g	5,72g	14,85g
Fehérje:	40,53g	43,67g	60,16g	46,22g	45,41g
Szénhidrát:	119,43g	148,85g	147,82g	157,14g	124,19g
Cukor:	2,89g	27,98g	17,23g	7,94g	10,11g
Só:	0,92g	0,36g	4,30g	2,39g	2,37g
Ca:	72,13mg	127,31mg	540,88mg	198,70mg	225,94mg

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