

Napközi alsó

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 24

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka E: 238kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 25mg	Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ¹ E: 348kcal Tel.zsír.: 4g CH: 40g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 10mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Vaj ⁷ , Méz E: 321kcal Tel.zsír.: 8g CH: 32g Só: 0,0g Zsír: 17g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 24mg
Ebéd	Kolbászos lencseleves ^{1,6,7,10} , Alma, Mákos szilvás gombóc ^{1,3} E: 750kcal Tel.zsír.: 6g CH: 112g Só: 2,4g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 9g Ca: 180mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 646kcal Tel.zsír.: 2g CH: 89g Só: 2,1g Zsír: 15g Feh.: 35g Cuk.: 7g Ca: 137mg	Karfiol leves ^{1,3} , Rántott csirkemell filé ^{1,3} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 701kcal Tel.zsír.: 2g CH: 101g Só: 0,6g Zsír: 19g Feh.: 29g Cuk.: 6g Ca: 56mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 161kcal Tel.zsír.: 6g CH: 11g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 153mg	Zabrudli ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 4g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 115kcal Tel.zsír.: 1g CH: 20g Só: 0,4g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 9g Ca: 45mg
Energia:	1 148,57kcal	1 117,58kcal	1 136,35kcal
Zsír:	42,18g	36,60g	38,06g
Telített zsírsav:	14,38g	6,39g	10,56g
Fehérje:	37,03g	44,15g	38,38g
Szénhidrát:	148,59g	147,35g	153,48g
Cukor:	10,17g	6,76g	14,18g
Só:	3,53g	2,29g	1,02g
Ca:	358,47mg	147,00mg	125,92mg

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. Csillagfürt