

Napközi alsó

Étlap

2025. október 6 - 2025. október 10

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek
Tízórai	sonkás szelet kenyérrel ₁ , Zöldáru kigyóuborka E: 261kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 32mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Mediterrán túrókrém ₇ E: 263kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 2g Ca: 69mg	Tavaszi felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 433kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 11g Cuk.: 7g Ca: 12mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin, Ivólé E: 407kcal Tel.zsír.: 7g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 24g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 26mg	Májkrémes zsemle _{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 223kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 8g Feh.: 6g Cuk.: 3g Ca: 18mg
Ebéd	Babgulyás sertés combból ₁ , Dejós tészta ₁ E: 671kcal Tel.zsír.: 2g CH: 80g Só: 2,6g Zsír: 25g Feh.: 29g Cuk.: 2g Ca: 50mg	Erdei gombaleves tésztával _{1,3,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 754kcal Tel.zsír.: 4g CH: 95g Só: 2,4g Zsír: 26g Feh.: 32g Cuk.: 3g Ca: 102mg	Zellerleves (magyaros) _{1,3,9} , Rakott zöldbab bultgurral _{1,7} E: 463kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 117mg	Fokhagymakrémleves _{1,7} , Panírozott spenotos töltött halporció _{1,2,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs, Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 739kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 0,0g Zsír: 40g Feh.: 18g Cuk.: g Ca: 8mg	Húsleves cérnamentél _{1,3} , Főtt hús, Meggymártás _{1,7} , Pirított dara ₁ E: 638kcal Tel.zsír.: 3g CH: 87g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 29g Cuk.: 29g Ca: 122mg
Uzsonna	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 214kcal Tel.zsír.: 6g CH: 21g Só: 1,0g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 156mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Túró rudi ₇ E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg
Energia:	1 146,29kcal	1 143,34kcal	973,94kcal	1 187,95kcal	1 130,67kcal
Zsír:	43,12g	34,84g	44,58g	64,82g	42,91g
Telített zsírsav:	9,33g	6,77g	10,66g	11,35g	9,24g
Fehérje:	50,24g	48,01g	36,99g	27,64g	39,29g
Szénhidrát:	134,84g	152,64g	94,68g	116,85g	138,53g
Cukor:	2,33g	34,54g	1,90g	8,48g	21,69g
Só:	4,58g	2,56g	1,44g	1,10g	1,12g
Ca:	237,44mg	178,10mg	128,70mg	47,19mg	140,01mg

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