

Napközi alsó

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 14

| Étkezés           | 2025.11.10<br>Hétfő                                                                                                                                                                      | 2025.11.11<br>Kedd                                                                                                                                                               | 2025.11.12<br>Szerda                                                                                                                                                                                                | 2025.11.13<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                 | 2025.11.14<br>Péntek                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | korpás zsemle <sub>1</sub> , Sajtos<br>párizsi, Margarin, Zöldáru<br>kigyóuborka<br><br>E: 354kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 8mg             | teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Körözött <sub>7</sub> , Zöldáru<br>paprika<br><br>E: 246kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 0,0g, Ca: 78mg | teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Tavaszi felvágott <sub>6</sub> ,<br>Zöldáru-lilahagyma,<br>Margarin<br><br>E: 391kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 11g, CH: 31g, Cuk.: 5g, Só: 1,0g, Ca: 48mg          | Kolbászkrem, Zöldáru<br>paradicsom, Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 273kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 39g, Cuk.: 0g, Só: 0,3g, Ca: 11mg                                                                                    | Kenyér, szelet sajt, TV<br>paprika <sub>1,7</sub><br><br>E: 353kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 204mg                                                                 |
| Ebéd              | Fejlett bableves <sub>1,3</sub> ,<br>Pásztortarhonya <sub>1,6,10</sub> ,<br>Csemege uborka<br><br>E: 725kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 27g, CH: 93g, Cuk.: 4g, Só: 1,4g, Ca: 90mg | Daragaluska leves,<br>Rakott kelkáposzta <sub>7</sub><br><br>E: 564kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 26g, CH: 44g, Cuk.: 14g, Só: 0,7g, Ca: 208mg                            | Magyaros<br>burgonyaleves <sub>1,3,7,9</sub> , Vadas<br>csirkeragu <sub>1,7,10</sub> , Párolt<br>bulgur <sub>1</sub><br><br>E: 731kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 36g, CH: 79g, Cuk.: 8g, Só: 0,8g, Ca: 102mg | Kertészleves <sub>1,3</sub> ,<br>Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> ,<br>Csirke nuggets rántva <sub>1,3,7</sub> ,<br>Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 811kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 36g, CH: 109g, Cuk.: 12g, Só: 1,9g, Ca: 100mg | Zöldbableves <sub>1,3,7</sub> , Rántott<br>sertés karaj lenmaggal <sub>1,3</sub> ,<br>Kukoricás rizs,<br>csalamádé<br><br>E: 682kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 69g, Cuk.: 1g, Só: 0,2g, Ca: 75mg |
| Uzsonna           | Alma<br><br>E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg                                                                                            | Gyümölcs joghurt, Kifli <sub>1,7</sub><br><br>E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg                                                 | Sajtos kifli <sub>1,3</sub><br><br>E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg                                                                                              | Túró rudi <sub>7</sub><br><br>E: 77kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg                                                                                                                               | müzliszelet <sub>1,6,7</sub><br><br>E: 106kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg                                                                                                |
| Energia:          | 1 120,37kcal                                                                                                                                                                             | 1 102,46kcal                                                                                                                                                                     | 1 194,13kcal                                                                                                                                                                                                        | 1 161,15kcal                                                                                                                                                                                                                            | 1 141,48kcal                                                                                                                                                                                                     |
| Zsír:             | 49,28g                                                                                                                                                                                   | 42,56g                                                                                                                                                                           | 55,77g                                                                                                                                                                                                              | 34,44g                                                                                                                                                                                                                                  | 49,92g                                                                                                                                                                                                           |
| Telített zsírsav: | 10,45g                                                                                                                                                                                   | 6,49g                                                                                                                                                                            | 12,52g                                                                                                                                                                                                              | 5,07g                                                                                                                                                                                                                                   | 9,54g                                                                                                                                                                                                            |
| Fehérje:          | 35,39g                                                                                                                                                                                   | 53,01g                                                                                                                                                                           | 49,62g                                                                                                                                                                                                              | 46,81g                                                                                                                                                                                                                                  | 44,01g                                                                                                                                                                                                           |
| Szénhidrát:       | 125,69g                                                                                                                                                                                  | 119,53g                                                                                                                                                                          | 121,19g                                                                                                                                                                                                             | 151,39g                                                                                                                                                                                                                                 | 123,74g                                                                                                                                                                                                          |
| Cukor:            | 13,34g                                                                                                                                                                                   | 14,70g                                                                                                                                                                           | 10,83g                                                                                                                                                                                                              | 3,90g                                                                                                                                                                                                                                   | 1,91g                                                                                                                                                                                                            |
| Só:               | 2,50g                                                                                                                                                                                    | 0,86g                                                                                                                                                                            | 2,15g                                                                                                                                                                                                               | 2,20g                                                                                                                                                                                                                                   | 0,89g                                                                                                                                                                                                            |
| Ca:               | 109,97mg                                                                                                                                                                                 | 291,52mg                                                                                                                                                                         | 182,32mg                                                                                                                                                                                                            | 110,52mg                                                                                                                                                                                                                                | 279,09mg                                                                                                                                                                                                         |

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. Szezámmag és abból készült termékek

12. Kén-dioxid

13. Puhatestűek

14. Csillagfűt