

Napközi alsó

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé E: 340kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 50g, Cuk.: 0g, Só: 0.3g, Ca: 26mg	Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Kenyér ¹ E: 331kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 21g, Cuk.: 0g, Só: 0.9g, Ca: 18mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt tojás ³ , Zöldáru paradicsom E: 172kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0.1g, Ca: 27mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin, Kakaó ⁷ E: 633kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 76g, Cuk.: 22g, Só: 0.9g, Ca: 25mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldáru lila hagyma E: 236kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: g, Feh.: 7g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 0.0g, Ca: 29mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrós tészta ^{1,3,7} , Porcukor szórat E: 685kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 27g, CH: 97g, Cuk.: 2g, Só: 0.5g, Ca: 66mg	Lebbencsleves, Bakonyi csirkemell ⁷ , Főtt rizs E: 649kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 31g, CH: 69g, Cuk.: 1g, Só: 0.4g, Ca: 34mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés vagdalt ¹ , Kenyér ¹ E: 877kcal, Zsír: 30g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 40g, CH: 108g, Cuk.: 5g, Só: 0.5g, Ca: 106mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Rakott karfiol bulgurral ^{1,7} E: 547kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 33g, CH: 49g, Cuk.: 13g, Só: 1.1g, Ca: 290mg	Paradicsomleves ABC tészta ¹ , Fűszeres rántott sertésborda ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 687kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 25g, CH: 95g, Cuk.: 7g, Só: 0.2g, Ca: 61mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: g, Só: 0.7g, Ca: mg	korpás zsemle ¹ , kockasajt E: 239kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 9g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 1.2g, Ca: 156mg	Kifli ^{1,7} , Lekvár mini E: 116kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk.: g, Só: 0.2g, Ca: 6mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0.1g, Ca: 7mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 0.2g, Ca: 7mg
Energia:	1 177,95kcal	1 219,30kcal	1 165,01kcal	1 306,60kcal	1 123,53kcal
Zsír:	31,22g	58,51g	33,13g	52,66g	36,34g
Telített zsírsav:	5,71g	13,25g	4,06g	15,48g	3,56g
Fehérje:	40,72g	48,43g	52,07g	52,08g	36,64g
Szénhidrát:	173,75g	113,68g	158,34g	153,95g	150,18g
Cukor:	1,51g	1,73g	4,54g	42,37g	4,38g
Só:	1,52g	2,42g	0,75g	2,08g	0,44g
Ca:	92,26mg	208,17mg	138,93mg	322,16mg	95,94mg

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