

Napközi alsó

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 341kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 20mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtos brokkolikrém ⁷ E: 331kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk.: 1g, Só: 0,8g, Ca: 244mg	korpás zsemle ¹ , Szalámi csemege, Zöldárú paradicsom, Margarin E: 425kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 10g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 1,5g, Ca: 15mg	Vajkrém napraforgómaggal ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú lila hagyma E: 295kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk.: 2g, Só: 0,0g, Ca: 40mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Zöldárú kigyóuborka E: 149kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 6g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 21mg
Ebéd	Palócleves ^{1,3,7} , Alma, Mákos guba ^{1,7} E: 737kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 33g, CH: 85g, Cuk.: 10g, Só: 0,5g, Ca: 225mg	Magyaros gombaleves ¹ , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 730kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 37g, CH: 101g, Cuk.: 3g, Só: 0,6g, Ca: 110mg	Kukorica krémleves ^{1,7,9} , Rizseshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 617kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 86g, Cuk.: 10g, Só: 0,2g, Ca: 32mg	Köménymagleves kenyérkockával ¹ , Finomfőzelék / finomfőzelék/ ^{1,7} , Sült virsli feltét ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 768kcal, Zsír: 44g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 21g, CH: 70g, Cuk.: g, Só: 2,1g, Ca: 39mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Gyros hús, Tzaziki ⁷ , Sült burgonya E: 817kcal, Zsír: 40g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 30g, CH: 79g, Cuk.: 8g, Só: 1,0g, Ca: 151mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Krémtúró ⁷ E: 143kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 7g, CH: 15g, Cuk.: 12g, Só: 0,0g, Ca: 36mg	Alma, Tejszelet ^{1,7} E: 64kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 17g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg	Kifli ^{1,7} , Gyümölcs joghurt E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg
Energia:	1 201,44kcal	1 187,11kcal	1 184,62kcal	1 126,65kcal	1 258,79kcal
Zsír:	46,11g	35,93g	51,72g	63,13g	47,43g
Telített zsírsav:	9,39g	9,93g	15,96g	5,80g	5,82g
Fehérje:	50,71g	53,89g	43,38g	31,38g	49,21g
Szénhidrát:	142,09g	156,03g	125,42g	117,99g	149,79g
Cukor:	10,88g	32,51g	5,13g	10,89g	8,10g
Só:	1,63g	1,53g	1,74g	2,17g	1,21g
Ca:	245,61mg	361,43mg	84,07mg	92,10mg	177,61mg

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