

Napközi alsó

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 5

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 413kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 59g, Cuk.: 17g, Só: 0,0g, Ca: 7mg	Kenyer tavaszi felvágott ^{1,6} , Zöldárú paradicsom E: 316kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 11g, CH: 34g, Cuk.: 0g, Só: 0,8g, Ca: 13mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrém ^{1,3,10} , Zöldáru lila hagyma E: 312kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 7g, CH: 32g, Cuk.: 3g, Só: 0,2g, Ca: 35mg	Kenyer zala uborka ^{1,6} E: 341kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 20mg	Zsemle, csemege szalámi uborka ¹ E: 313kcal, Zsír: 31g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk.: 0g, Só: 1,4g, Ca: 9mg
Ebéd	Zellerkrémleves ^{1,1,3,7,9} , Rakott zöldbab ⁷ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 668kcal, Zsír: 38g, Tel.zsír.: 11g, Feh.: 35g, CH: 44g, Cuk.: 1g, Só: 2,0g, Ca: 329mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Bolognai halas penne ^{1,4,7} E: 720kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 32g, CH: 87g, Cuk.: 2g, Só: 2,2g, Ca: 217mg	Almaleves ¹ , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ^{1,7} , Kenyer ¹ E: 646kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 88g, Cuk.: 28g, Só: 2,3g, Ca: 127mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Tejszínes (növényi) majorannás csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 690kcal, Zsír: 26g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 34g, CH: 79g, Cuk.: 6g, Só: 0,3g, Ca: 80mg	Csontleves cérnametélittel ^{1,3,9} , Sajtos tejfölös sertés karaj ⁷ , Hagymás tört burgonya, Csokoládé mikulás, szaloncukor ^{1,7} , Csemege uborka, Nápolyi szelet mogyorós ^{3,6,7} E: 672kcal, Zsír: 29g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 27g, CH: 73g, Cuk.: 4g, Só: 0,7g, Ca: 191mg
Uzsonna	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg	Puding kakaós ^{6,7} E: 125kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin E: 218kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 33mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Gyümölcs joghurt E: 185kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: g, Ca: mg
Energia:	1 203,70kcal	1 160,56kcal	1 176,46kcal	1 156,36kcal	1 169,34kcal
Zsír:	55,43g	43,65g	51,77g	43,06g	65,05g
Telített zsírsav:	14,90g	14,30g	11,54g	7,76g	16,29g
Fehérje:	50,11g	44,79g	39,57g	48,76g	43,41g
Szénhidrát:	122,38g	142,53g	131,22g	141,00g	99,63g
Cukor:	0,85g	2,24g	30,42g	36,59g	4,92g
Só:	1,97g	3,21g	3,11g	1,47g	2,10g
Ca:	335,78mg	230,25mg	194,36mg	107,03mg	200,85mg

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