

Napközi alsó

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 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 , Körözött ⁷ , Zöldáru paprika E: 246kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 0,0g, Ca: 78mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldárú paradicsom, Margarin E: 325kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,2g, Ca: 15mg	Hod-dog kifli ^{1,7} , Főtt virsli ^{3,6,7,9,10} , Ketchup, Ivólé E: 347kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: g, Feh.: 11g, CH: 56g, Cuk.: 12g, Só: 1,1g, Ca: 26mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 435kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 16g, CH: 56g, Cuk.: 17g, Só: 0,3g, Ca: 27mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Káposztás tésztá ^{1,3} E: 558kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 19g, CH: 96g, Cuk.: 29g, Só: 0,2g, Ca: 106mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 796kcal, Zsír: 32g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 30g, CH: 94g, Cuk.: 3g, Só: 2,1g, Ca: 53mg	Köménymag leves ¹ , Rakott brokkoli bulgurral ^{1,3,7} , kenyérkocka ¹ E: 759kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 37g, CH: 79g, Cuk.: 4g, Só: 1,3g, Ca: 303mg	Karalábé leves ^{1,3} , Eszterházy csirkemell ^{1,7,10} , Főtt rizs E: 631kcal, Zsír: 27g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 25g, CH: 67g, Cuk.: 7g, Só: 2,8g, Ca: 102mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 609kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 31g, CH: 78g, Cuk.: 6g, Só: 0,4g, Ca: 88mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 292kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 13g, CH: 46g, Cuk.: g, Só: 0,2g, Ca: 6mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk.: 0g, Só: 0,4g, Ca: 33mg	Alma E: 42kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 13mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Zabrudi ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: g, Só: 0,0g, Ca: mg
Energia:	1 191,26kcal	1 114,47kcal	1 125,30kcal	1 104,16kcal	1 167,29kcal
Zsír:	32,15g	39,67g	50,32g	35,57g	36,26g
Telített zsírsav:	6,08g	6,84g	9,49g	4,19g	4,83g
Fehérje:	45,35g	46,59g	48,91g	37,73g	48,68g
Szénhidrát:	176,08g	135,31g	114,39g	152,69g	153,44g
Cukor:	30,68g	3,30g	11,52g	40,56g	6,04g
Só:	1,51g	2,61g	2,56g	4,00g	0,71g
Ca:	131,69mg	163,43mg	330,69mg	136,06mg	115,40mg

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