

Napközi alsó

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 12

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek
Tízórai	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 353kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 7g, Feh.: 14g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,7g, Ca: 204mg	korpás zsemle ₁ , Sajtós párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 354kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 24g, Cuk.: 1g, Só: 1,1g, Ca: 8mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma E: 215kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk.: 3g, Só: 0,1g, Ca: 30mg	Pizzás kifli _{1,7} , Kakaó ₇ E: 359kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 14g, CH: 58g, Cuk.: 17g, Só: 0,7g, Ca: 4mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 287kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 38g, Cuk.: 0g, Só: 0,1g, Ca: 3mg
Ebéd	Babgulyás sertés combból ₁ , Kakaós kocka házi ₁ , Lekvár sárgabarack	Hamis húsleves _{1,3,9} , Tökfőzelék _{1,7} , Csibefasírt ₁ , Kenyér ₁ E: 707kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 28g, CH: 96g, Cuk.: 1g, Só: 0,2g, Ca: 65mg	Tejfölös gombaleves _{1,3,7} , Sertéspörkölt tésztával ₁ , Csemege uborka E: 652kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 29g, CH: 84g, Cuk.: 5g, Só: 0,3g, Ca: 84mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc _{1,3} , Főtt burgonya E: 677kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 25g, CH: 105g, Cuk.: 16g, Só: 0,5g, Ca: 98mg	Gyömbéres körteleves ₁ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Párolt rizs fél adag, párolt sárgarépa E: 577kcal, Zsír: 22g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 26g, CH: 65g, Cuk.: 20g, Só: 1,2g, Ca: 73mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 199kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 10g, CH: 21g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 273mg	Zabrudi _{1,7} E: 123kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: mg	Margarin, Briós _{1,3,7} E: 272kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír.: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk.: 4g, Só: 0,4g, Ca: 7mg	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk.: 29g, Só: 0,1g, Ca: 7mg	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 269kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk.: 0g, Só: 0,2g, Ca: mg
Energia:	1 256,11kcal	1 183,84kcal	1 139,20kcal	1 162,18kcal	1 133,01kcal
Zsír:	47,91g	48,45g	46,41g	21,79g	49,14g
Telített zsírsav:	14,69g	7,02g	9,50g	1,76g	9,91g
Fehérje:	42,97g	37,92g	39,14g	40,93g	40,64g
Szénhidrát:	160,17g	138,51g	132,50g	191,53g	127,59g
Cukor:	16,93g	1,65g	8,18g	35,56g	14,93g
Só:	2,23g	1,26g	0,89g	1,28g	1,49g
Ca:	544,67mg	72,85mg	120,30mg	109,36mg	75,94mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |