

Napközi alsó

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai				Zsemle, csemege szalámi uborka ₁ E: 335kcal Tel.zsír.: 7g CH: 24g Só: 1,2g Zsír: 20g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 12mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Zöldáru paprika E: 375kcal Tel.zsír.: 7g CH: 26g Só: 1,0g Zsír: 23g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 30mg
Ebéd				Fahéjas almaleves ₁ , Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Köményes pulykasült, Kenyér ₁ E: 712kcal Tel.zsír.: 2g CH: 101g Só: 0,1g Zsír: 19g Feh.: 30g Cuk.: 40g Ca: 75mg	Erőleves _{1,3,9} , Sajtos-tejfölös csirkemell _{1,7} , Kukoricás rizs E: 627kcal Tel.zsír.: 7g CH: 65g Só: 2,0g Zsír: 23g Feh.: 36g Cuk.: 1g Ca: 150mg
Uzsonna				fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	kcal	kcal	kcal	1 170,30kcal	1 186,91kcal
Zsír:	g	g	g	40,15g	51,62g
Telített zsírsav:	g	g	g	9,21g	13,22g
Fehérje:	g	g	g	43,35g	55,84g
Szénhidrát:	g	g	g	149,31g	117,46g
Cukor:	g	g	g	22,45g	1,26g
Só:	g	g	g	1,27g	2,92g
Ca (tej):	mg	mg	mg	mg	140,00mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!