

Napközis alsó étlap

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
Tízórai	Tej ⁷ , Méz, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , margarin EWA 20% E: 279kcal Tel.zsír.: 3g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 7g Feh.: 12g H.Cuk: 1g Ca: 305mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 327kcal Tel.zsír.: 2g CH: 61g Só: 0,6g Zsír: 4g Feh.: 12g H.Cuk: 19g Ca: 275mg	Kakaó ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 403kcal Tel.zsír.: 4g CH: 65g Só: 0,9g Zsír: 9g Feh.: 15g H.Cuk: 23g Ca: 313mg	Főtt tojás ³ , Gyümölcs tea, kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , margarin EWA 20% E: 277kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 9g H.Cuk: 9g Ca: 42mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Gyümölcs tea, margarin EWA 20%, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 1,2g Zsír: 16g Feh.: 10g H.Cuk: 9g Ca: 48mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Alma, Mákos tészta ^{1,3} E: 748kcal Tel.zsír.: 6g CH: 100g Só: 1,5g Zsír: 26g Feh.: 25g H.Cuk: 8g Ca: 299mg	Gulyásleves ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ E: 628kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 1,6g Zsír: 32g Feh.: 35g H.Cuk: g Ca: 180mg	Őszibarack krémleves ^{1,7} , Rántott sajt ^{1,3,7} , Bulgur ¹ , Csemege uborka E: 813kcal Tel.zsír.: 15g CH: 97g Só: 4,9g Zsír: 32g Feh.: 35g H.Cuk: 8g Ca: 515mg	Lekváros bukta ^{1,3,7} , Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3} E: 537kcal Tel.zsír.: 1g CH: 55g Só: 1,2g Zsír: 23g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 56mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,9} E: 474kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 1,3g Zsír: 19g Feh.: 26g H.Cuk: 6g Ca: 82mg
Uzsonna	natúr sajtkrém ⁷ , kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 188kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 5g H.Cuk: g Ca: 46mg	margarin EWA 20%, szendvics sonka ⁶ , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , kockasajt 40% ⁷ , retek E: 314kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 2,4g Zsír: 9g Feh.: 18g H.Cuk: g Ca: 203mg	Kifli ^{1,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 8g H.Cuk: 10g Ca: 161mg	Banán, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , sajt lapka ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 360kcal Tel.zsír.: 0g CH: 79g Só: 1,4g Zsír: 1g Feh.: 9g H.Cuk: g Ca: 43mg	margarin EWA 20%, löncs felvágott ⁶ , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 289kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 2,1g Zsír: 13g Feh.: 10g H.Cuk: g Ca: 27mg
Energia:	1 214,08kcal	1 269,03kcal	1 414,10kcal	1 174,36kcal	1 114,98kcal
Zsír:	39,58g	44,76g	46,31g	32,07g	48,29g
Telített zsírsav:	12,00g	8,03g	21,97g	2,65g	10,36g
Fehérje:	42,97g	64,97g	57,74g	42,06g	46,62g
Szénhidrát:	169,17g	159,55g	192,20g	176,10g	121,31g
Hozzáadott cukor:	8,81g	19,16g	40,34g	8,99g	14,99g
Só:	3,57g	4,62g	6,84g	3,67g	4,62g
Ca:	649,35mg	657,36mg	988,87mg	141,10mg	157,38mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!