

Napközi alsó

Étlap

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember 16

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 334kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 38,61g Só: 2,06g Zsír: 10,19g Feh.: 16,94g Cuk: g Ca: 41,95mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Mustár ¹⁰ E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 34,98g Só: 1,90g Zsír: 11,20g Feh.: 14,02g Cuk: g Ca: 34,80mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 302kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 29,41g Só: 1,02g Zsír: 15,45g Feh.: 6,91g Cuk: g Ca: 26,43mg	Zsemle ¹ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paradicsom E: 290kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 25,59g Só: 1,60g Zsír: 13,84g Feh.: 10,48g Cuk: g Ca: 15,18mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 257kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 15,47g Só: 1,64g Zsír: 17,51g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 22,04mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Gríz tészta diétás ^{1,3} , Lekvár sárgabarack E: 725kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 94,98g Só: 0,46g Zsír: 26,15g Feh.: 24,22g Cuk: 16,29g Ca: 27,58mg	Húsleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 694kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 88,20g Só: 1,08g Zsír: 24,54g Feh.: 26,75g Cuk: g Ca: 135,73mg	Francia hagymaleves ¹ , Bolognai makaróni ^{1,3,7,9} E: 774kcal Tel.zsír.: 5,52g CH: 63,80g Só: 1,06g Zsír: 43,39g Feh.: 30,06g Cuk: 0,28g Ca: 172,74mg	Gombakrémleves ^{1,7} , Tarhonyáshús ^{1,3} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 845kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 67,24g Só: 1,34g Zsír: 51,28g Feh.: 25,13g Cuk: g Ca: 70,80mg	Paradicsomleves ¹ , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 712kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 79,42g Só: 0,52g Zsír: 25,27g Feh.: 38,84g Cuk: 14,99g Ca: 64,59mg
Uzsonna	Túrós rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: 11,55mg	Tejszelet Milkimo ^{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,7} E: 150kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 15,67g Só: 0,05g Zsír: 4,33g Feh.: 10,57g Cuk: 1,00g Ca: 76,80mg
Energia:	1 136,17kcal	1 130,73kcal	1 113,86kcal	1 161,23kcal	1 119,78kcal
Zsír:	38,53g	38,74g	59,28g	70,31g	47,11g
Telített zsírsav:	3,79g	3,18g	9,33g	9,13g	7,95g
Fehérje:	42,06g	43,14g	37,41g	37,69g	58,53g
Szénhidrát:	136,91g	144,43g	100,92g	103,46g	110,56g
Hozzáadott cukor:	16,29g	g	0,28g	g	15,98g
Só:	2,52g	3,14g	2,09g	2,96g	2,21g
Ca:	69,53mg	170,53mg	210,72mg	85,97mg	163,43mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt