

Napközi alsó

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Tízórai	Zsemle főtt tojás uborka_{1,3} E: 232,60kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 28,58g Só: 0,68g Zsír: 8,14g Feh.: 5,16g Cuk: g Ca: 10,67mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Paprikás szalámi, Zöldáru kigyóuborka E: 195,38kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 25,16g Só: 1,11g Zsír: 5,40g Feh.: 7,84g Cuk: g Ca: 24,30mg	Korpás kenyér körözött₇ E: 141,54kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 18,92g Só: 0,57g Zsír: 3,49g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: 41,16mg	Sajtos kifli_{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	zsemle almás tonhalkrém lenmaggal₁, Zöldáru paprika E: 411,07kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 50,21g Só: 0,99g Zsír: 14,59g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: 25,58mg
Ebéd	Májgombóclevés_{1,3}, Almás linzer_{1,3,7} E: 623,93kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 80,18g Só: 1,83g Zsír: 25,59g Feh.: 16,22g Cuk: 14,99g Ca: 80,22mg	Hamis húsleves_{1,3,8}, Főtt hús, Gyümölcs mártás₇, Pírított dara₁ E: 690,98kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 95,83g Só: 0,53g Zsír: 19,51g Feh.: 30,02g Cuk: 11,99g Ca: 117,95mg	Brokkoli leves_{1,3,7}, Lecsós csirke, Párolt rizs E: 1 093,41kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 105,09g Só: 1,53g Zsír: 53,43g Feh.: 44,41g Cuk: g Ca: 110,60mg	Zöldborsólevés_{1,3}, Paradicsomos húsgombóc₁, Főtt burgonya fél adag E: 1 005,41kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 121,75g Só: 0,36g Zsír: 37,85g Feh.: 35,48g Cuk: g Ca: 69,00mg	Köleses burgonyagombóclevés_{3,7,9}, Vadas pulykaragu_{1,7,10}, Tészta köret (spagetti)₁ E: 676,64kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 90,89g Só: 1,99g Zsír: 19,67g Feh.: 32,73g Cuk: 3,00g Ca: 108,64mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt₇, Kifli₁ E: 339,05kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,64g Só: 0,68g Zsír: 5,95g Feh.: 12,92g Cuk: 9,75g Ca: 158,52mg	Zsemle₁, Magyaros vajkrém₃ E: 337,00kcal Tel.zsír.: g CH: 48,04g Só: 0,79g Zsír: 7,80g Feh.: 8,62g Cuk: g Ca: 10,55mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: 11,55mg	müzliszelet_{1,5} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli₁, Margarin E: 74,64kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 0,28g Só: 0,20g Zsír: 8,11g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 195,58kcal	1 223,36kcal	1 273,23kcal	1 200,51kcal	1 162,34kcal
Zsír:	39,68g	32,71g	57,36g	39,78g	42,37g
Telített zsírsav:	10,36g	4,37g	1,88g	2,58g	10,22g
Fehérje:	34,29g	46,48g	52,99g	40,50g	42,29g
Szénhidrát:	166,40g	169,03g	131,71g	142,66g	141,38g
Hozzáadott cukor:	24,74g	11,99g	g	g	3,00g
Só:	3,19g	2,42g	2,10g	0,80g	3,18g
Ca:	249,41mg	152,80mg	163,31mg	101,77mg	135,49mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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