

Napközi alsó

Étlap

2022. október 24 - 2022. október 28

Étkezés	2022.10.24 Hétfő	2022.10.25 Kedd	2022.10.26 Szerda	2022.10.27 Csütörtök	2022.10.28 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Pulyka sonka E: 212,67kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 27,60g Só: 0,71g Zsír: 4,44g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Zöldáru paradicsom, kockasajt ₇ E: 300,70kcal Tel.zsír.: g CH: 45,04g Só: 0,31g Zsír: 7,38g Feh.: 12,90g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika E: 219,45kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,56g Só: 0,81g Zsír: 7,45g Feh.: 6,77g Cuk: g Ca: mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóúborka, Kenyér ₁ E: 399,28kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 55,13g Só: 2,78g Zsír: 13,24g Feh.: 14,56g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma E: 272,21kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 29,65g Só: 1,10g Zsír: 11,75g Feh.: 8,12g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Lencseleves _{1,3,7,10} , Sajtos tejfölös makaroni _{1,3,7} E: 737,57kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 81,69g Só: 1,86g Zsír: 29,59g Feh.: 31,42g Cuk: g Ca: 245,90mg	Húsleves _{1,3} , Sóskamártás _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3,7} , Főtt burgonya fél adag E: 730,75kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 41,20g Só: 0,93g Zsír: 51,96g Feh.: 22,28g Cuk: 3,00g Ca: mg	Gombakrémleves _{1,7} , Joghurtos csirkemell csikok ₇ , Zöldséges árpagyöngy ₁ E: 733,51kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 83,08g Só: 0,76g Zsír: 25,53g Feh.: 41,19g Cuk: g Ca: 50,00mg	Tojásleves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ E: 594,16kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 45,19g Só: 0,19g Zsír: 37,03g Feh.: 19,58g Cuk: g Ca: 20,00mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya E: 698,66kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 86,61g Só: 0,64g Zsír: 22,50g Feh.: 31,44g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Zab szelet ₁ E: 185,20kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpovit keksz _{1,3,5,6,7,8,11} E: 218,28kcal Tel.zsír.: g CH: 35,50g Só: 0,01g Zsír: 5,64g Feh.: 4,64g Cuk: g Ca: mg	Puding kakaós _{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 183,10kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 11,68g Só: 0,73g Zsír: 13,63g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 107,74kcal	1 216,65kcal	1 171,24kcal	1 118,32kcal	1 153,97kcal
Zsír:	34,18g	66,62g	38,61g	53,27g	47,88g
Telített zsírsav:	11,39g	5,72g	6,27g	9,12g	9,64g
Fehérje:	45,33g	38,18g	52,60g	36,77g	42,80g
Szénhidrát:	145,59g	112,32g	146,14g	121,57g	127,94g
Hozzáadott cukor:	g	3,00g	g	g	g
Só:	2,65g	1,28g	1,58g	3,13g	2,47g
Ca:	245,90mg	mg	50,00mg	20,00mg	mg

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