

Napközi alsó

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Zöldáru lila hagyma, Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} E: 282,74kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 32,21g Só: 1,20g Zsír: 11,43g Feh.: 8,37g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 237,30kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,58g Só: 0,30g Zsír: 15,23g Feh.: 4,54g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér, Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ E: 129,87kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 20,93g Só: 0,91g Zsír: 1,04g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: mg	Szezámagos zsemle ¹ , Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Margarin E: 246,50kcal Tel.zsír.: 7,48g CH: 13,38g Só: 0,79g Zsír: 18,52g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 120,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin E: 339,67kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 27,48g Só: 1,62g Zsír: 19,05g Feh.: 10,31g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Grízes tészta lekvárral ^{1,3} E: 701,47kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 90,34g Só: 1,40g Zsír: 25,66g Feh.: 23,58g Cuk: 4,98g Ca: mg	Húsleves cérnametél ^{1,3} , Zöldbrsós pulykaragu ¹ , Párolt rizs E: 675,68kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 100,15g Só: 0,75g Zsír: 14,61g Feh.: 31,55g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Halszeletek diós bundában ^{1,3,4,8} , zöldséges bulgur ¹ E: 727,86kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 93,05g Só: 0,31g Zsír: 26,44g Feh.: 29,97g Cuk: g Ca: mg	Burgonyaleves zöldséges ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Rakott zöldbab ⁷ E: 793,12kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 70,07g Só: 2,40g Zsír: 38,85g Feh.: 37,21g Cuk: g Ca: 300,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Paradicsomos húsgombóc ¹ , Burgonya fél adag E: 782,59kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 89,55g Só: 1,16g Zsír: 34,98g Feh.: 23,25g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Mandarin, Korpovit keksz ^{1,3,5,6,7,8,11} E: 236,28kcal Tel.zsír.: g CH: 39,56g Só: 0,00g Zsír: 5,56g Feh.: 5,04g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 229,52kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 1,07g Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg	Korpás keksz ¹ , Puding kakaós ^{6,7} E: 336,38kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 51,13g Só: 1,14g Zsír: 9,89g Feh.: 9,84g Cuk: 2,99g Ca: mg	müzliszelet ^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 220,50kcal	1 142,50kcal	1 194,12kcal	1 161,72kcal	1 160,54kcal
Zsír:	42,64g	31,49g	37,37g	57,83g	54,47g
Telített zsírsav:	4,00g	6,14g	6,95g	17,12g	5,66g
Fehérje:	36,99g	43,68g	48,88g	45,07g	34,00g
Szénhidrát:	162,11g	160,15g	165,10g	92,75g	124,73g
Hozzáadott cukor:	4,98g	g	2,99g	g	g
Só:	2,60g	2,12g	2,37g	3,19g	2,79g
Ca:	mg	mg	mg	420,00mg	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