

Napközi alsó

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	Lekváros kenyér₁ E: 263,20kcal Tel.zsír.: g CH: 57,32g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 6,20g Cuk: 24,92g Ca: mg	szezámagos kifli, Párizsi₆, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 304,68kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 12,35g Só: 1,52g Zsír: 23,83g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiörlesű kenyér_{1,7} E: 401,20kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 29,89g Só: 1,87g Zsír: 20,10g Feh.: 20,63g Cuk: g Ca: 400,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldáru paradicsom E: 198,50kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 19,19g Só: 1,25g Zsír: 9,78g Feh.: 8,09g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlesű kenyér₁, Tojáskrém_{3,10}, Zöldáru paprika E: 295,76kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 32,08g Só: 1,22g Zsír: 12,36g Feh.: 9,68g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Jókai bableves_{1,6,7,9}, Kevert meggyes süti_{1,3,7} E: 664,63kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 80,26g Só: 1,59g Zsír: 26,67g Feh.: 21,69g Cuk: g Ca: 15,00mg	Alföldi zöldségleves_{1,3,9}, Hentestokány, Párolt bulgur₁ E: 672,58kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 83,69g Só: 1,47g Zsír: 26,29g Feh.: 27,28g Cuk: g Ca: mg	Citromos kerti leves_{1,7,9}, Rizseshús₉, Céklasaláta E: 607,38kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 73,60g Só: 1,06g Zsír: 18,22g Feh.: 31,81g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tojásleves_{1,3}, teljes kiörlesű kenyér f₁, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Fasírt (sertés)_{1,3} E: 891,24kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 77,90g Só: 0,93g Zsír: 48,31g Feh.: 33,01g Cuk: g Ca: mg	Brokkolikrémleves_{1,3,7}, Rántott sertés karaj_{1,3}, Petrezselymes burgonya E: 667,18kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 74,49g Só: 0,70g Zsír: 28,10g Feh.: 27,15g Cuk: g Ca: 8,40mg
Uzsonna	kockasajt₇, korpás kifli 50 g₁ E: 175,20kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 15,59g Só: 0,32g Zsír: 8,89g Feh.: 8,14g Cuk: g Ca: mg	Alma, Zabrud_{5,7,8,11} E: 284,28kcal Tel.zsír.: g CH: 45,50g Só: 0,02g Zsír: 8,84g Feh.: 3,62g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös₇, Korpotit keksz_{1,3,5,6,7,8,11} E: 244,70kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 32,40g Só: 0,30g Zsír: 8,80g Feh.: 7,60g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi_{5,7} E: 154,80kcal Tel.zsír.: g CH: 6,64g Só: g Zsír: 4,37g Feh.: 1,82g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 103,03kcal	1 261,53kcal	1 253,28kcal	1 128,02kcal	1 117,74kcal
Zsír:	36,17g	58,96g	47,12g	58,53g	44,84g
Telített zsírsav:	7,18g	5,02g	14,74g	6,12g	5,57g
Fehérje:	36,04g	38,66g	60,04g	41,54g	38,65g
Szénhidrát:	153,17g	141,54g	135,89g	104,78g	113,21g
Hozzáadott cukor:	24,92g	g	5,00g	g	g
Só:	1,90g	3,00g	3,23g	2,19g	1,92g
Ca:	15,00mg	mg	520,00mg	mg	8,40mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |