

Napközi felső

Étlap

2022. december 12 - 2022. december 16

Étkezés	2022.12.12 Hétfő	2022.12.13 Kedd	2022.12.14 Szerda	2022.12.15 Csütörtök	2022.12.16 Péntek
Tízórai	vajkrémes köleses vágott kifli ₇ , Zöldáru kigyóuborka E: 176,58kcal Tel.zsír.: g CH: 17,75g Só: 0,00g Zsír: 9,31g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Párizsi ₆ , Zöldáru kigyóuborka E: 305,48kcal Tel.zsír.: g CH: 29,41g Só: 2,04g Zsír: 12,33g Feh.: 13,96g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér körözött ₇ E: 154,14kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 21,37g Só: 0,63g Zsír: 3,57g Feh.: 8,67g Cuk: g Ca: 30,00mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 256,10kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 23,30g Só: 1,17g Zsír: 15,10g Feh.: 6,46g Cuk: g Ca: mg	zsemle almás tonhalkrém lenmaggal ₁ , Zöldáru paprika E: 414,91kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 50,52g Só: 1,00g Zsír: 14,78g Feh.: 9,73g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Almás linzer _{1,3,7} E: 716,65kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 99,45g Só: 0,85g Zsír: 26,02g Feh.: 18,94g Cuk: 14,99g Ca: 5,00mg	Hamis húslevés _{1,3,8} , Főtt hús, Gyümölcs mártás ₇ , Pírtott dara ₁ E: 840,80kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 55,96g Só: 0,61g Zsír: 45,55g Feh.: 46,28g Cuk: 5,00g Ca: 26,00mg	Brokkoli leves _{1,3,7} , Lecsós csirke, Párolt rizs E: 783,90kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 91,56g Só: 1,53g Zsír: 23,82g Feh.: 44,42g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsólevés _{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ₁ , Főtt burgonya fél adag E: 774,53kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 78,79g Só: 0,37g Zsír: 37,24g Feh.: 27,01g Cuk: g Ca: mg	Fejtett bableves _{1,3} , Vadas pulykaragu _{1,7,10} , Tészta köret (spagetti) ₁ E: 846,58kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 106,63g Só: 1,88g Zsír: 24,91g Feh.: 41,98g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ₇ , Vajas kifli _{1,7} E: 339,05kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,64g Só: 0,68g Zsír: 5,95g Feh.: 12,92g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Zabrudli _{5,7,8,11} E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg	Alma, zab szelet gyümölcsös ₁ E: 408,68kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 59,86g Só: 0,07g Zsír: 15,00g Feh.: 6,44g Cuk: g Ca: mg	Narancs, Korpás keksz ₁ E: 315,90kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 48,60g Só: 1,19g Zsír: 8,57g Feh.: 9,56g Cuk: 3,59g Ca: mg	fokhagymás kifli ₁ , Margarin E: 112,58kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 0,54g Só: 0,30g Zsír: 12,17g Feh.: 0,12g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 232,27kcal	1 392,27kcal	1 346,72kcal	1 346,53kcal	1 374,07kcal
Zsír:	41,28g	66,28g	42,39g	60,92g	51,86g
Telített zsírsav:	7,76g	2,64g	2,47g	8,03g	12,24g
Fehérje:	36,92g	63,42g	59,52g	43,03g	51,83g
Szénhidrát:	174,85g	123,17g	172,79g	150,69g	157,69g
Hozzáadott cukor:	24,74g	5,00g	g	3,59g	5,00g
Só:	1,53g	2,66g	2,23g	2,73g	3,18g
Ca:	151,52mg	26,00mg	30,00mg	mg	20,00mg

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