

Napközi alsó

Étlap

2023. október 9 - 2023. október 13

Étkezés	2023.10.09 Hétfő	2023.10.10 Kedd	2023.10.11 Szerda	2023.10.12 Csütörtök	2023.10.13 Péntek
Tízórai	Kenyér párizsi tv paprika^{1,6} E: 323,47kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 31,32g Só: 0,92g Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: mg	Kalács^{1,3,7}, Margarin E: 392,20kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 45,46g Só: 1,03g Zsír: 19,51g Feh.: 8,28g Cuk: 4,89g Ca: mg	korpás zsemle¹, Magyaros vajkrém³, Zöldárú paradicsom E: 219,00kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 26,04g Só: 0,32g Zsír: 7,90g Feh.: 4,97g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka^{1,6}, Felvágott tavaszle, Zöldáru kigyóuborka E: 423,50kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 36,69g Só: 2,34g Zsír: 20,36g Feh.: 18,24g Cuk: g Ca: mg	Sárgarépakrém⁷, Kenyér¹ E: 263,64kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 42,61g Só: 0,39g Zsír: 5,84g Feh.: 8,67g Cuk: g Ca: 27,51mg
Ebéd	Fejtett bableves^{1,3}, Stíriai metélt^{1,3,7} E: 659,03kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 85,07g Só: 1,67g Zsír: 20,01g Feh.: 29,21g Cuk: g Ca: 100,50mg	Fokhagymakrémleves¹, Zöldséges rizottó húsos E: 701,14kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 95,46g Só: 0,53g Zsír: 18,51g Feh.: 32,59g Cuk: g Ca: mg	Magyaros burgonyaleves^{1,3,7,9}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Stefánia - vagdalt^{1,3}, Kenyér¹ E: 1 005,65kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 123,74g Só: 2,82g Zsír: 36,39g Feh.: 41,72g Cuk: g Ca: 20,00mg	Karalábé leves¹, Mexikói csirkeragu¹, Tészta köret (szarvacska)^{1,3} E: 709,05kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 81,00g Só: 0,19g Zsír: 28,27g Feh.: 31,45g Cuk: g Ca: mg	Köménymaglevés kenyérkockával¹, Rakott zöldbab⁷ E: 732,02kcal Tel.zsír.: 13,37g CH: 34,45g Só: 1,55g Zsír: 52,80g Feh.: 29,60g Cuk: g Ca: 300,00mg
Uzsonna	fokhagymás kifli¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g 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	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	Gyümölcs joghurt⁷ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 106,34kcal	1 170,74kcal	1 262,93kcal	1 254,65kcal	1 120,31kcal
Zsír:	37,14g	40,21g	44,73g	49,09g	62,99g
Telített zsírsav:	6,51g	8,80g	3,39g	7,92g	17,36g
Fehérje:	45,80g	41,77g	47,13g	51,49g	42,47g
Szénhidrát:	140,39g	144,25g	157,48g	126,99g	93,91g
Cukor:	g	4,89g	g	g	9,75g
Só:	2,58g	1,56g	3,16g	2,53g	2,32g
Ca:	100,50mg	mg	20,00mg	mg	474,03mg

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. Szezámag 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 |