

Napközi alsó

Étlap

2023. november 13 - 2023. november 17

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 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	Csirkemellsonka⁶, Zöldáru paprika, Kenyér¹ E: 242,27kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 41,60g Só: 0,70g Zsír: 1,36g Feh.: 14,62g Cuk: g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér vajkrém^{1,7}, Zöldáru kigyóuborka E: 225,78kcal Tel.zsír.: g CH: 26,21g Só: 0,71g Zsír: 9,01g Feh.: 6,32g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka^{1,6}, Zöldáru kigyóuborka E: 395,98kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 36,33g Só: 2,06g Zsír: 18,17g Feh.: 16,69g Cuk: g Ca: mg	Virslis kenyérral ketchuppal^{1,3,6,7,9,10} E: 290,50kcal Tel.zsír.: g CH: 38,30g Só: 1,78g Zsír: 9,18g Feh.: 12,42g Cuk: 2,80g Ca: mg
Ebéd	Pulykaraguleves¹, Alma, Mákos tészta E: 647,65kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 77,04g Só: 0,65g Zsír: 24,64g Feh.: 27,93g Cuk: g Ca: mg	Tarhonyaleves¹, Rakott káposzta⁷ E: 628,06kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 51,81g Só: 0,39g Zsír: 37,51g Feh.: 19,18g Cuk: g Ca: 35,00mg	Paradicsomleves^{1,3}, Párizsi sertés szelet^{1,3,7}, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott E: 717,79kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 69,23g Só: 0,86g Zsír: 37,02g Feh.: 24,70g Cuk: 5,00g Ca: mg	Daragaluska leves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Sertéspaprikás E: 687,41kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 44,21g Só: 0,51g Zsír: 46,50g Feh.: 20,12g Cuk: g Ca: 25,00mg	Burgonyaleves^{1,3}, Sajtos tejfőlésű sült csirkemell^{1,7}, Párolt rizs E: 655,24kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 88,59g Só: 0,44g Zsír: 16,85g Feh.: 34,00g Cuk: g Ca: 73,00mg
Uzsonna	Natúr joghurt⁷, Kifli^{1,7} E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli¹, Margarin E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpás keksz¹ E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g Zsír: 7,34g Feh.: 7,66g Cuk: 3,00g Ca: mg	Sajtos kifli^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt⁷, Kifli^{1,7} E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 133,32kcal	1 104,27kcal	1 193,35kcal	1 156,38kcal	1 177,59kcal
Zsír:	44,56g	52,03g	53,36g	66,15g	31,18g
Telített zsírsav:	6,79g	7,38g	4,17g	9,80g	6,54g
Fehérje:	47,12g	38,67g	38,68g	40,03g	54,98g
Szénhidrát:	132,76g	117,47g	133,02g	92,16g	164,14g
Cukor:	g	g	7,99g	g	12,55g
Só:	1,73g	1,38g	2,57g	3,01g	2,74g
Ca:	mg	35,00mg	mg	25,00mg	219,52mg

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 |