

Napközi alsó

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Sajtos-vajas kenyér^{1,7}, Zöldáru kigyóuborka E: 346,18kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 40,30g Só: 0,60g Zsír: 14,18g Feh.: 12,86g Cuk: g Ca: 160,00mg	szezámós zsemle májkrem paprka^{1,6} E: 182,89kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 2,06g Só: 0,55g Zsír: 18,07g Feh.: 2,84g Cuk: g Ca: mg	Kalács^{1,3,7}, Ivólé E: 368,10kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 65,80g Só: 0,73g Zsír: 7,46g Feh.: 8,45g Cuk: 4,89g Ca: mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörl kenyér, retek^{1,7} E: 189,44kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 28,24g Só: 0,75g Zsír: 1,53g Feh.: 12,14g Cuk: g Ca: 37,80mg	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa^{1,6} E: 361,60kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 49,34g Só: 1,33g Zsír: 9,56g Feh.: 18,10g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Hamis gulyásleves^{1,3,9}, Túrós batyu^{1,3,7} E: 681,75kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 108,96g Só: 0,25g Zsír: 14,78g Feh.: 27,48g Cuk: 11,99g Ca: 40,00mg	Csurgatott tojásleves^{1,3}, zöldséges bulgur¹, Halrudacska rántva^{1,4}, Csemege uborka E: 666,60kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 70,50g Só: 1,61g Zsír: 35,34g Feh.: 19,53g Cuk: g Ca: mg	Zöldség krémleves^{1,7}, Mustáros párolt szelet, combból^{1,7,10}, Tésztaköret^{1,3} E: 719,20kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 66,04g Só: 0,66g Zsír: 33,70g Feh.: 35,26g Cuk: g Ca: 35,00mg	Karalábé leves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkecomb, Kenyér¹ E: 880,42kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 90,96g Só: 0,18g Zsír: 31,93g Feh.: 53,96g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnamentéltel^{1,3}, Paradicsomos húsgombóc^{1,3}, Főtt burgonya fél adag E: 724,91kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 88,99g Só: 0,52g Zsír: 30,44g Feh.: 23,38g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Vajas kifli^{1,7} E: 214,40kcal Tel.zsír.: g CH: 40,80g Só: 0,31g Zsír: 1,60g Feh.: 8,72g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Briós /Hartai^{1,3,7} E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,06g Só: 0,53g Zsír: 17,15g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 242,33kcal	1 159,58kcal	1 143,58kcal	1 222,87kcal	1 112,22kcal
Zsír:	30,56g	70,56g	41,52g	34,56g	45,18g
Telített zsírsav:	6,84g	14,13g	7,68g	2,58g	3,92g
Fehérje:	49,06g	27,79g	44,55g	71,17g	43,56g
Szénhidrát:	190,06g	99,63g	143,60g	146,14g	148,95g
Cukor:	11,99g	g	4,89g	g	g
Só:	1,16g	2,70g	1,40g	1,65g	1,88g
Ca:	200,00mg	mg	35,00mg	37,80mg	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