

Napközi alsó

Étlap

2023. december 4 - 2023. december 8

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Tízórai	Májkrém vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 329,83kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 29,55g Só: 1,56g Zsír: 15,63g Feh.: 12,51g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Ivólé E: 367,12kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 47,87g Só: 1,48g Zsír: 12,32g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém napraforgómaggal ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 403,98kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 19,22g Só: 0,02g Zsír: 27,79g Feh.: 17,17g Cuk: g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , póréhagyma E: 244,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 32,11g Só: 0,10g Zsír: 8,69g Feh.: 6,68g Cuk: g Ca: mg	Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 270,79kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 39,72g Só: 0,04g Zsír: 5,33g Feh.: 14,15g Cuk: g Ca: 47,00mg
Ebéd	Palócleves ^{1,7} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 709,60kcal Tel.zsír.: 7,85g CH: 83,87g Só: 0,70g Zsír: 29,56g Feh.: 24,69g Cuk: 14,99g Ca: 30,00mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Sertéspörkölt, Tésztaköret ^{1,3} , Csemege uborka E: 650,76kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 80,02g Só: 1,84g Zsír: 19,96g Feh.: 34,13g Cuk: g Ca: 10,00mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,5,7} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Csokoládé mikulás, Kenyér ¹ E: 707,76kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 93,57g Só: 1,40g Zsír: 25,28g Feh.: 23,57g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával ¹ , Rizshús, Vegyes vágott E: 722,19kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 85,09g Só: 0,24g Zsír: 24,88g Feh.: 36,63g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Párolt zöldség fél adag, Párolt bulgur ¹ E: 736,36kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 114,89g Só: 0,37g Zsír: 18,91g Feh.: 28,75g Cuk: 15,19g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , 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	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g 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	Vajas kifli ^{1,7} , Alma E: 252,68kcal Tel.zsír.: g CH: 48,50g Só: 0,32g Zsír: 2,04g Feh.: 9,16g 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
Energia:	1 201,63kcal	1 175,38kcal	1 233,83kcal	1 219,67kcal	1 160,17kcal
Zsír:	48,99g	32,43g	53,53g	35,61g	25,33g
Telített zsírsav:	12,94g	6,09g	9,60g	3,91g	4,43g
Fehérje:	44,66g	47,80g	42,54g	52,46g	47,96g
Szénhidrát:	137,82g	164,18g	122,09g	165,70g	181,56g
Cukor:	14,99g	g	g	g	15,19g
Só:	2,41g	3,40g	1,42g	0,66g	1,12g
Ca:	30,00mg	10,00mg	20,00mg	mg	67,00mg

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