

Napközi felső

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Tízórai	Zsemle olasz felvágott ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 221,89kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 3,12g Só: 1,89g Zsír: 20,45g Feh.: 5,94g Cuk: g Ca: mg	Rozsos zsemle, vajkrém ^{1,7} , Párizsi ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 534,58kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 60,48g Só: 1,23g Zsír: 19,64g Feh.: 20,98g Cuk: 19,98g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém E: 299,40kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 31,40g Só: 0,61g Zsír: 9,05g Feh.: 18,56g Cuk: g Ca: mg	Tk. kenyér, margarin csemege szalámi uborka ¹ E: 396,66kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 34,41g Só: 1,34g Zsír: 19,49g Feh.: 15,82g Cuk: g Ca: mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, lvólé E: 357,87kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 59,01g Só: 0,20g Zsír: 9,05g Feh.: 8,36g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves ^{1,7} , Szilvágombóc ^{1,3} E: 794,15kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 120,19g Só: 0,62g Zsír: 22,49g Feh.: 24,24g Cuk: g Ca: 13,00mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , Párolt bulgur ¹ , Csemege uborka E: 701,30kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 94,75g Só: 1,73g Zsír: 19,98g Feh.: 40,05g Cuk: g Ca: mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Szezámagos rántott borda ^{1,3} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Kenyér ¹ E: 921,08kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 117,13g Só: 0,39g Zsír: 28,90g Feh.: 43,63g Cuk: g Ca: mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Rakott karfiol ⁷ E: 728,19kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 56,54g Só: 0,22g Zsír: 43,58g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 59,00mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 805,79kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 105,07g Só: 0,71g Zsír: 24,70g Feh.: 35,85g Cuk: 2,00g Ca: 26,00mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 339,05kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 59,25g Só: 0,37g Zsír: 5,15g Feh.: 12,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g 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	Zsemle ¹ , kockasajt ⁷ E: 242,70kcal Tel.zsír.: g CH: 26,86g Só: 0,39g Zsír: 8,52g Feh.: 9,62g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 199,18kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 20,55g Só: 0,75g Zsír: 8,50g Feh.: 9,83g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 355,09kcal	1 351,98kcal	1 377,98kcal	1 367,54kcal	1 362,83kcal
Zsír:	48,09g	44,12g	38,10g	71,59g	42,25g
Telített zsírsav:	11,32g	1,68g	4,38g	12,11g	10,55g
Fehérje:	42,38g	62,86g	64,14g	51,94g	54,04g
Szénhidrát:	182,56g	172,62g	184,83g	117,81g	184,64g
Cukor:	9,75g	19,98g	g	g	2,00g
Só:	2,88g	3,15g	1,08g	1,96g	1,67g
Ca:	159,52mg	mg	mg	59,00mg	296,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt