

Napközi alsó

Étlap

2023. február 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 406,68kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 38,65g Só: 2,06g Zsír: 18,19g Feh.: 16,95g Cuk: g Ca: mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} E: 259,30kcal Tel.zsír.: g CH: 30,48g Só: 1,90g Zsír: 8,20g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 301,86kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 29,41g Só: 1,02g Zsír: 15,45g Feh.: 6,91g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli ^{1,7} , Zöldáru paprika, Margarin E: 249,61kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 26,46g Só: 0,31g Zsír: 13,40g Feh.: 5,83g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 237,30kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,58g Só: 0,30g Zsír: 15,23g Feh.: 4,54g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,7} , Alma, Mákos tészta E: 621,12kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 73,03g Só: 0,54g Zsír: 24,26g Feh.: 26,25g Cuk: g Ca: mg	Húsleves cérnamentélttel ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Gyümölcsmártás, Pírtott dara ¹ E: 747,08kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 89,57g Só: 0,37g Zsír: 25,84g Feh.: 33,92g Cuk: 5,00g Ca: mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7} , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , zöldséges bulgur ¹ E: 700,19kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 86,99g Só: 0,20g Zsír: 28,62g Feh.: 25,35g Cuk: g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával, ¹ Rakott karfiol ⁷ E: 740,08kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 75,34g Só: 0,19g Zsír: 35,80g Feh.: 28,64g Cuk: g Ca: 20,00mg	Magyaros gombaleves ¹ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 874,07kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 91,19g Só: 1,32g Zsír: 39,56g Feh.: 30,47g Cuk: g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt ⁷ E: 219,40kcal Tel.zsír.: g CH: 23,76g Só: 0,15g Zsír: 9,32g Feh.: 9,88g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122,49kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g 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	Alma, Korpás keksz ¹ E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g Zsír: 7,33g Feh.: 7,66g Cuk: 2,99g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarinkrém petrezselymes E: 83,95kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 11,63g Só: 0,45g Zsír: 2,68g Feh.: 3,23g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 247,20kcal	1 128,87kcal	1 159,55kcal	1 239,47kcal	1 195,32kcal
Zsír:	51,77g	37,04g	44,22g	56,53g	57,47g
Telített zsírsav:	9,03g	3,74g	6,55g	7,42g	8,30g
Fehérje:	53,08g	47,82g	34,21g	42,13g	38,24g
Szénhidrát:	135,44g	141,30g	152,70g	139,38g	122,40g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	g	2,99g	g
Só:	2,76g	2,42g	1,31g	1,50g	2,07g
Ca:	mg	mg	mg	20,00mg	20,00mg

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