

Napközi alsó

Étlap

2023. március 13 - 2023. március 17

Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér- csipkebogyó lekvár ₁ E: 212,65kcal Tel.zsír: g CH: 38,64g Só: 0,82g Zsír: 1,40g Feh.: 6,96g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma E: 215,66kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 27,65g Só: 0,81g Zsír: 7,24g Feh.: 6,17g Cuk: g Ca: mg	Szendvics szalámis _{1,6,7} , Zöldáru kigyóuborka E: 189,83kcal Tel.zsír: 7,61g CH: 1,82g Só: 1,39g Zsír: 15,33g Feh.: 10,93g Cuk: g Ca: 150,00mg	Zsemle ₁ , Sárgarépas margarinkrém E: 378,04kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 48,70g Só: 1,05g Zsír: 12,04g Feh.: 8,48g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Tavaszi zöldséges rizottó ₇ E: 724,61kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 108,48g Só: 0,63g Zsír: 21,23g Feh.: 24,56g Cuk: g Ca: 160,00mg	Jókai bableves _{1,6,7,9} , Kossuth kifli _{1,3,8} E: 733,49kcal Tel.zsír: 9,94g CH: 75,41g Só: 1,51g Zsír: 36,98g Feh.: 20,52g Cuk: 20,98g Ca: 15,00mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sült csirkecomb, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 906,24kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 92,14g Só: 1,13g Zsír: 37,01g Feh.: 43,80g Cuk: 7,99g Ca: mg	Karfiolleves ₁ , Rántott trappista háromszög _{3,7} , Párolt rizs, Tartármártás _{3,7,10} E: 673,94kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 91,47g Só: 0,55g Zsír: 27,64g Feh.: 10,29g Cuk: g Ca: 8,00mg
Uzsonna	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 183,10kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 11,68g Só: 0,73g Zsír: 13,63g Feh.: 3,24g 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 E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 229,52kcal Tel.zsír: g CH: 40,43g Só: 1,07g Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 120,36kcal	1 106,65kcal	1 134,35kcal	1 281,50kcal
Zsír:	36,26g	44,37g	52,78g	41,33g
Telített zsírsav:	8,93g	11,57g	10,79g	6,93g
Fehérje:	34,76g	28,64g	55,17g	26,36g
Szénhidrát:	158,80g	139,36g	101,65g	180,60g
Hozzáadott cukor:	g	20,98g	7,99g	g
Só:	2,18g	2,40g	2,54g	2,67g
Ca:	160,00mg	15,00mg	150,00mg	8,00mg

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. Csillagfűrt |