

Napközi alsó

Étlap

2023. április 10 - 2023. április 14

Étkezés	2023.04.10 Hétfő	2023.04.11 Kedd	2023.04.12 Szerda	2023.04.13 Csütörtök	2023.04.14 Péntek
Tízórai			Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 392,20kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 45,46g Só: 1,03g Zsír: 19,51g Feh.: 8,28g Cuk: 4,89g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 286,20kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 36,75g Só: 0,94g Zsír: 8,12g Feh.: 11,62g Cuk: g Ca: mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ E: 280,07kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 32,92g Só: 0,96g Zsír: 9,96g Feh.: 13,78g Cuk: g Ca: mg
Ebéd			Zöldbableves ^{1,3,7} , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 737,59kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 90,74g Só: 0,51g Zsír: 27,85g Feh.: 33,74g Cuk: 3,00g Ca: 52,50mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Szezámagos rántott borda ^{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 668,83kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 80,23g Só: 1,20g Zsír: 23,94g Feh.: 29,05g Cuk: 5,00g Ca: 15,00mg	Burgonyaleves zöldséges ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér f ¹ , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt E: 897,88kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 95,41g Só: 1,14g Zsír: 37,53g Feh.: 38,55g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna			Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli ^{1,7} , Margarin E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g 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
Energia:	kcal	kcal	1 186,07kcal	1 188,97kcal	1 216,24kcal
Zsír:	g	g	47,73g	45,22g	47,93g
Telített zsírsav:	g	g	12,49g	9,94g	4,71g
Fehérje:	g	g	42,85g	45,54g	52,77g
Szénhidrát:	g	g	147,96g	141,04g	136,03g
Hozzáadott cukor:	g	g	7,89g	5,00g	g
Só:	g	g	1,55g	2,44g	2,10g
Ca:	mg	mg	52,50mg	15,00mg	mg

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