

Napközi alsó

Étlap

2023. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 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	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 198,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 26,67g Só: 0,00g Zsír: 8,40g Feh.: 4,07g Cuk: g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű 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	Briós, margarin ^{1,3,7} E: 345,20kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 27,08g Só: 0,43g Zsír: 21,00g Feh.: 5,43g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 283,07kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 15,68g Só: 1,92g Zsír: 19,71g Feh.: 10,50g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 722,99kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 86,59g Só: 0,20g Zsír: 29,25g Feh.: 24,67g Cuk: 2,00g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 745,49kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 97,28g Só: 1,71g Zsír: 23,38g Feh.: 33,46g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 651,72kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 40,42g Só: 0,32g Zsír: 45,59g Feh.: 20,55g Cuk: g Ca: 32,50mg	Francia hagymaleves ^{1,3,7} , Milánói sertésborda ^{1,3} E: 747,29kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 89,99g Só: 0,18g Zsír: 24,86g Feh.: 38,96g Cuk: g Ca: mg	Kerti zöldségleves ^{1,9} , Tejszínes csirkemell ¹ , Párolt rizs E: 600,33kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 98,80g Só: 0,86g Zsír: 7,21g Feh.: 29,06g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	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	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	Tejszelet Milkimo ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 111,28kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 19,32g Só: 0,44g Zsír: 1,92g Feh.: 3,66g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 167,95kcal	1 105,79kcal	1 183,10kcal	1 118,20kcal	994,68kcal
Zsír:	47,88g	35,58g	62,69g	51,04g	28,84g
Telített zsírsav:	6,41g	6,34g	8,62g	6,98g	8,15g
Fehérje:	42,06g	44,99g	35,05g	46,47g	43,22g
Szénhidrát:	132,94g	148,34g	110,26g	127,69g	133,80g
Hozzáadott cukor:	2,00g	5,00g	g	g	g
Só:	2,28g	1,86g	2,42g	0,64g	3,23g
Ca:	mg	2,50mg	32,50mg	mg	mg

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. Csillagfürt |