

Napközi alsó

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	Májkrém vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 329,83kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 29,55g Só: 1,56g Zsír: 15,63g Feh.: 12,51g Cuk: g Ca: mg	Szendvics szalámis ^{1,6,7} , Margarin E: 298,75kcal Tel.zsír.: 11,51g CH: 1,71g Só: 1,69g Zsír: 27,47g Feh.: 10,86g Cuk: g Ca: 150,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru kigyóborka E: 237,78kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 35,55g Só: 1,63g Zsír: 2,03g Feh.: 14,44g Cuk: g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet ¹ , Zöldáru paprika E: 249,07kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,24g Só: 0,11g Zsír: 8,84g Feh.: 6,98g Cuk: g Ca: mg	Körözött ⁷ , Kenyer ¹ E: 269,61kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 39,55g Só: 0,04g Zsír: 5,32g Feh.: 14,05g Cuk: g Ca: 47,00mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 627,76kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 87,84g Só: 0,50g Zsír: 24,06g Feh.: 13,72g Cuk: 14,99g Ca: 5,00mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Borsos tokány, Tésztaköret ^{1,3} E: 722,39kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 75,87g Só: 0,36g Zsír: 33,12g Feh.: 26,95g Cuk: g Ca: mg	Erőleves csigasztával ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirke nuggets rántva ^{1,3,5,7} , Kenyér ¹ E: 668,73kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 82,97g Só: 1,77g Zsír: 25,21g Feh.: 25,08g Cuk: g Ca: 13,00mg	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával ¹ , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , zöldséges bulgur ¹ E: 775,41kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 115,67g Só: 0,24g Zsír: 20,58g Feh.: 34,28g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rizseshús, Csemege uborka E: 636,60kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 78,12g Só: 1,69g Zsír: 21,31g Feh.: 29,01g Cuk: 9,99g Ca: 19,50mg
Uzsonna	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	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	Habos puding kakaós ⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Alma, Zab szelet ¹ E: 223,48kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 33,78g Só: 0,04g Zsír: 7,72g Feh.: 3,44g 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:	1 119,79kcal	1 204,24kcal	1 098,51kcal	1 247,96kcal	1 135,73kcal
Zsír:	43,49g	74,21g	30,44g	37,14g	28,27g
Telített zsírsav:	8,90g	18,19g	3,66g	5,48g	3,41g
Fehérje:	33,69g	41,04g	43,32g	44,69g	50,65g
Szénhidrát:	141,79g	89,25g	155,12g	183,69g	158,09g
Cukor:	14,99g	g	g	g	9,99g
Só:	2,21g	2,79g	3,40g	0,39g	2,80g
Ca:	5,00mg	150,00mg	13,00mg	mg	66,50mg

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. Szezámag 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 |