

Napközi alsó

Étlap

2024. január 8 - 2024. január 12

Étkezés	2024.01.08 Hétfő	2024.01.09 Kedd	2024.01.10 Szerda	2024.01.11 Csütörtök	2024.01.12 Péntek
Tízórai	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 298,27kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 37,35g Só: 0,20g Zsír: 12,75g Feh.: 7,18g Cuk: g Ca: mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 286,54kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 32,12g Só: 1,10g Zsír: 11,64g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: mg	Zöldáru lila hagyma, Párizsi ⁶ , Kenyér ¹ E: 276,13kcal Tel.zsír.: g CH: 39,66g Só: 0,72g Zsír: 7,10g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiörlésű kenyér ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka E: 402,38kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 30,06g Só: 1,87g Zsír: 20,11g Feh.: 20,73g Cuk: g Ca: 400,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldáru paradicsom E: 198,50kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 19,19g Só: 1,25g Zsír: 9,78g Feh.: 8,09g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Bugaci húsgombóc leves ^{1,3,7} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 641,79kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 104,18g Só: 0,49g Zsír: 12,45g Feh.: 27,05g Cuk: 1,00g Ca: 2,00mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , zöldséges bulgur ¹ E: 639,53kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 84,91g Só: 0,30g Zsír: 21,86g Feh.: 26,41g Cuk: 9,99g Ca: 15,00mg	Burgonyaleves ^{1,3} , Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 713,85kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 99,52g Só: 0,44g Zsír: 18,55g Feh.: 35,43g Cuk: g Ca: 2,50mg	Tojásleves ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} E: 685,62kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 85,15g Só: 0,03g Zsír: 43,07g Feh.: 29,45g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametélttel ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag, Kenyér ¹ E: 779,96kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 121,14g Só: 0,51g Zsír: 17,25g Feh.: 31,27g Cuk: 8,99g Ca: mg
Uzsonna	kockasajt ⁷ , Kenyér ¹ E: 263,87kcal Tel.zsír.: g CH: 53,56g Só: 2,02g Zsír: 0,94g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 171,90kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 25,00g Só: 0,45g Zsír: 4,40g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 203,93kcal	1 126,06kcal	1 161,88kcal	1 126,27kcal	1 102,30kcal
Zsír:	26,13g	38,50g	30,05g	63,62g	28,04g
Telített zsírsav:	4,07g	7,55g	4,41g	13,00g	4,63g
Fehérje:	44,33g	40,78g	54,71g	50,61g	44,21g
Szénhidrát:	195,09g	144,03g	164,18g	122,91g	164,33g
Cukor:	1,00g	9,99g	g	g	8,99g
Só:	2,71g	1,64g	1,61g	1,91g	1,76g
Ca:	2,00mg	15,00mg	122,50mg	400,00mg	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