

Napközi alsó

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Tízórai	Zöldáru lila hagyma, felvágott, Margarin, Kenyér ₁ E: 294,98kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 40,47g Só: 0,63g Zsír: 9,39g Feh.: 10,78g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin E: 309,06kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,70g Só: 0,77g Zsír: 15,70g Feh.: 10,48g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Szezámagos sajtkrém ₇ , Sárgarépa nyers E: 375,19kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 45,05g Só: 0,63g Zsír: 13,17g Feh.: 14,85g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paprika E: 397,27kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 59,20g Só: 0,11g Zsír: 10,04g Feh.: 12,74g Cuk: g Ca: mg	Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , póréhagyma, Kenyér ₁ E: 203,13kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 37,70g Só: 0,02g Zsír: 1,00g Feh.: 7,86g Cuk: g Ca: 6,00mg
Ebéd	Fejtett bableves _{1,3} , Túrós linzer _{1,3,7} E: 723,39kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 123,60g Só: 0,45g Zsír: 9,28g Feh.: 36,12g Cuk: 10,99g Ca: 90,00mg	Tárkonyos tejszínes zöldségleves _{1,3,9} , Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Céklaaláta E: 644,57kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 86,02g Só: 1,07g Zsír: 17,98g Feh.: 30,96g Cuk: 5,00g Ca: mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt bulgur ₁ E: 646,07kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 105,55g Só: 0,93g Zsír: 10,27g Feh.: 35,37g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 651,73kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 66,93g Só: 0,28g Zsír: 27,26g Feh.: 30,68g Cuk: g Ca: 13,00mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Rakott kelkáposzta ₇ E: 609,35kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 50,95g Só: 1,22g Zsír: 30,65g Feh.: 29,59g Cuk: g Ca: 39,00mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Alma, Margarin E: 114,26kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 8,26g Só: 0,21g Zsír: 8,56g Feh.: 0,56g Cuk: g Ca: mg	Kefir ₇ , Zsemle ₁ E: 276,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,85g Só: 1,07g Zsír: 8,10g Feh.: 11,75g Cuk: g Ca: 270,00mg	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Müzli szelet 25 g _{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Vajas kifli _{1,7} , Krémtúró ₇ E: 357,14kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 55,40g Só: 0,33g Zsír: 7,86g Feh.: 15,50g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	1 132,63kcal	1 229,70kcal	1 178,75kcal	1 155,00kcal	1 169,63kcal
Zsír:	27,23g	41,78g	23,59g	40,80g	39,52g
Telített zsírsav:	6,70g	9,53g	7,09g	5,13g	8,47g
Fehérje:	47,45g	53,19g	52,18g	44,77g	52,95g
Szénhidrát:	172,33g	147,57g	186,90g	142,38g	144,05g
Cukor:	10,99g	5,00g	5,00g	g	12,08g
Só:	1,29g	2,90g	1,63g	0,39g	1,57g
Ca:	90,00mg	270,00mg	mg	13,00mg	81,32mg

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 |