

Napközi alsó

Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 206,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,67g Só: 0,00g Zsír: 8,40g Feh.: 4,07g Cuk: g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka répa ^{1,6} E: 296,92kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 32,66g Só: 1,21g Zsír: 9,88g Feh.: 15,38g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldárú paradicsom E: 246,16kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 26,96g Só: 0,17g Zsír: 10,70g Feh.: 6,66g Cuk: g Ca: mg	Kenyér sajt uborka ^{1,7} E: 419,31kcal Tel.zsír.: 10,63g CH: 34,05g Só: 1,13g Zsír: 21,98g Feh.: 19,92g Cuk: g Ca: 400,00mg
Ebéd	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 756,59kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 95,37g Só: 1,47g Zsír: 22,55g Feh.: 39,89g Cuk: 5,00g Ca: 25,00mg	Zöldséges karalábéleves daragaluskával ¹ , Rakott káposzta ⁷ , Kenyér ¹ E: 780,19kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 97,53g Só: 0,71g Zsír: 26,58g Feh.: 34,07g Cuk: g Ca: 35,00mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ , Csikóstokány ^{1,7} E: 657,33kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 90,43g Só: 0,27g Zsír: 20,60g Feh.: 29,56g Cuk: 15,19g Ca: 45,00mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 756,80kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 88,60g Só: 0,99g Zsír: 27,83g Feh.: 34,69g Cuk: g Ca: 35,00mg	Fánk lekvárral házi ^{1,3} , Gulyásleves marhahússal ^{1,3} E: 609,35kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 81,02g Só: 0,09g Zsír: 20,86g Feh.: 23,18g Cuk: 15,46g Ca: mg
Uzsonna	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	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Zsemle ¹ E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 163,49kcal	1 154,51kcal	1 118,38kcal	1 126,80kcal	1 181,67kcal
Zsír:	35,95g	38,64g	40,24g	39,54g	43,94g
Telített zsírsav:	8,95g	7,47g	8,85g	6,52g	13,71g
Fehérje:	49,36g	50,36g	47,76g	46,20g	48,15g
Szénhidrát:	151,04g	133,52g	139,62g	139,55g	142,02g
Cukor:	5,00g	g	15,19g	g	15,46g
Só:	1,71g	1,92g	1,60g	1,15g	1,93g
Ca:	27,50mg	35,00mg	45,00mg	35,00mg	400,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt