

Napközi alsó

Étlap

2024. március 11 - 2024. március 14

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök
Tízórai	Magvas zsemle ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Lilahagyma	Zöldáru paprika, Sajtos párizsi, Margarin, Kenyér ₁	Kenyér olasz felvágott, uborka _{1,6}	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom
	E: 164,00kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 19,40g Só: 0,01g	Zsír: 7,25g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: mg	E: 424,43kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 40,28g Só: 0,77g	Zsír: 23,24g Feh.: 12,19g Cuk: g Ca: mg
	E: 241,52kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 23,70g Só: 1,29g	E: 404,00kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 37,76g Só: 1,13g	Zsír: 11,88g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: mg	E: 404,00kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 37,76g Só: 1,13g
Ebéd	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Zöldséges rizottó húsos ₇	BrokkolikréMLEVES _{1,3,7} , Panírozott sattal töltött halporció _{1,2,3,4,6,7,9,10} , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta	Alföldi zöldségleves _{1,3,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Kenyér ₁	Jókai bableves _{1,6,7,9} , Kossuth kifli _{1,3,8}
	E: 719,78kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 105,25g Só: 0,41g	Zsír: 15,48g Feh.: 34,91g Cuk: g Ca: 1,80mg	E: 827,35kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 90,12g Só: 0,13g	E: 706,09kcal Tel.zsír: 9,08g CH: 75,38g Só: 1,25g
	E: 706,93kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 80,04g Só: 0,42g	Zsír: 32,94g Feh.: 12,08g Cuk: 5,00g Ca: 8,40mg	E: 827,35kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 90,12g Só: 0,13g	Zsír: 36,95g Feh.: 32,83g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt, Kifli _{1,7}	Zabrudli _{5,7,8,11}	müzliszelet _{1,5,6,7,8,11}	Alma
	E: 292,20kcal Tel.zsír: g CH: 46,15g Só: 0,15g	Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk: g Ca: mg	E: 123,00kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g	E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g
	E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g	Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g	Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg
	E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g	E: 123,00kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g	E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g	Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 175,98kcal	1 254,35kcal	1 174,88kcal	1 148,37kcal
Zsír:	28,53g	60,38g	52,33g	53,37g
Telített zsírsav:	5,10g	7,90g	5,93g	13,63g
Fehérje:	52,90g	25,86g	43,25g	36,32g
Szénhidrát:	170,80g	139,22g	130,07g	120,84g
Cukor:	g	5,00g	g	20,98g
Só:	0,57g	1,19g	1,42g	2,39g
Ca:	1,80mg	8,40mg	mg	15,00mg

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
- Csillagfűrt