

Napközi alsó

Étlap

2024. március 18 - 2024. március 22

| Étkezés | 2024.03.18 Hétfő | 2024.03.19 Kedd | 2024.03.20 Szerda | 2024.03.21 Csütörtök | 2024.03.22 Péntek |
|--------------------------|---|--|--|--|--|
| Tízórai | Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka E: 234,58kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 32,01g Só: 0,10g Zsír: 8,61g Feh.: 6,12g Cuk: g Ca: mg | teljes kiörlésű kenyér₁, Májkrém₆, Zöldáru paradicsom E: 237,27kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 27,16g Só: 0,28g Zsír: 9,28g Feh.: 7,45g Cuk: g Ca: mg | Kalács_{1,3,7}, Margarin E: 427,30kcal Tel.zsír.: 7,38g CH: 45,48g Só: 0,93g Zsír: 23,36g Feh.: 8,28g Cuk: 4,89g Ca: mg | Kenyér párizsi tv paprika_{1,6} E: 336,67kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,32g Só: 0,92g Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: mg | teljes kiörlésű kenyér₁, Olasz felvágott₆, Zöldáru lila hagyma, Margarin E: 422,53kcal Tel.zsír.: 8,36g CH: 27,64g Só: 1,68g Zsír: 28,01g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Hamis gulyásleves_{1,3}, Spagetti carbonara_{1,3,6,7,9,10} E: 632,97kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 89,94g Só: 0,78g Zsír: 19,23g Feh.: 24,27g Cuk: g Ca: 180,00mg | Húsleves_{1,3}, Lucskos káposzta sertés pörkölttel_{1,7}, Kenyér₁ E: 716,76kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 96,57g Só: 0,71g Zsír: 20,66g Feh.: 33,26g Cuk: g Ca: 30,00mg | Zöldborsóleves_{1,3}, Fokhagymás pulykatokány₁, Párolt bulgur₁, Céklasaláta E: 706,36kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 98,28g Só: 0,29g Zsír: 19,14g Feh.: 35,46g Cuk: 5,00g Ca: mg | Zellerleves (magyaros) _{1,3,9}, Rakott karfiol₇ E: 544,33kcal Tel.zsír.: 6,99g CH: 43,47g Só: 1,03g Zsír: 26,47g Feh.: 30,66g Cuk: g Ca: 170,00mg | Fahéjas meggyleves_{1,7}, Rántott csirkemell_{1,3}, Mexikói rizs, Csemege uborka E: 652,08kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 91,05g Só: 0,19g Zsír: 16,67g Feh.: 30,74g Cuk: 9,99g Ca: 15,00mg |
| Uzsonna | Kefir₇, Kifli_{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg | 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 | Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg | Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg | Sós fonat_{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 120,32kcal | 1 031,43kcal | 1 171,94kcal | 1 066,00kcal | 1 198,45kcal |
| Zsír: | 36,74g | 32,12g | 42,95g | 47,59g | 45,64g |
| Telített zsírsav: | 12,95g | 5,42g | 9,89g | 9,16g | 10,80g |
| Fehérje: | 42,40g | 41,62g | 44,18g | 51,14g | 46,58g |
| Szénhidrát: | 152,70g | 127,05g | 151,46g | 103,54g | 143,64g |
| Cukor: | g | g | 9,89g | g | 9,99g |
| Só: | 1,71g | 0,99g | 1,23g | 1,95g | 1,86g |
| Ca: | 450,00mg | 30,00mg | mg | 170,00mg | 15,00mg |

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 |