

Napközi alsó

Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai				teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Ivólé E: 335,62kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 47,97g Só: 0,88g Zsír: 8,51g Feh.: 12,38g Cuk.: g Ca: mg	Felvágott mexikói, Zöldáru lila hagyma, Margarin, Kenyér ¹ E: 385,98kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 41,49g Só: 0,92g Zsír: 21,98g Feh.: 10,82g Cuk.: 2,89g Ca: mg
Ebéd				Tarhonyaleves ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 610,02kcal Tel.zsír.: 9,86g CH: 48,99g Só: 1,36g Zsír: 29,65g Feh.: 34,57g Cuk.: 1,50g Ca: 300,00mg	Daragaluska leves, Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 708,15kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 92,36g Só: 0,39g Zsír: 26,12g Feh.: 22,85g Cuk.: 12,24g Ca: mg
Uzsonna				korpás zsemle ¹ , kockasajt E: 238,60kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 23,63g Só: 1,16g Zsír: 9,48g Feh.: 8,73g Cuk.: 0,96g Ca: 150,00mg	Vajas kifli, mogyorókrém mini 25g ^{1,7} E: 108,56kcal Tel.zsír.: g CH: 20,55g Só: 0,15g Zsír: 0,88g Feh.: 4,36g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	kcal	kcal	kcal	1 184,24kcal	1 202,69kcal
Zsír:	g	g	g	47,63g	48,99g
Telített zsírsav:	g	g	g	18,09g	7,06g
Fehérje:	g	g	g	55,68g	38,04g
Szénhidrát:	g	g	g	120,59g	154,40g
Cukor:	g	g	g	2,46g	5,82g
Só:	g	g	g	3,40g	1,46g
Ca:	mg	mg	mg	450,00mg	mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt