

Napközi alsó

Étlap

2024. október 21 - 2024. október 25

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé E: 290,24kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 45,63g Só: 0,10g Zsír: 7,31g Feh.: 6,08g Cuk.: 0,27g Ca: 21,99mg	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.: 5,42g Ca: 20,94mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru paprika E: 300,87kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 31,11g Só: 0,01g Zsír: 12,19g Feh.: 13,02g Cuk.: g Ca: 28,80mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Margarin E: 486,01kcal Tel.zsír.: 9,43g CH: 33,52g Só: 1,33g Zsír: 32,64g Feh.: 13,09g Cuk.: 1,48g Ca: 20,16mg
Ebéd	Legényfogó leves _{1,7} , Almás linzer _{1,3,7} E: 618,30kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 81,01g Só: 0,67g Zsír: 16,97g Feh.: 33,01g Cuk.: 18,35g Ca: 120,77mg	Fejtett bableves _{1,3} , Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 628,47kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 110,32g Só: 0,92g Zsír: 9,31g Feh.: 24,24g Cuk.: 4,46g Ca: 80,50mg	Sütőtökrémleves pirított maggal _{1,7} , Sertéspörkölt tésztával _{1,3} , Céklasaláta E: 696,40kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 91,47g Só: 0,34g Zsír: 22,68g Feh.: 30,28g Cuk.: 10,71g Ca: 63,73mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Panírozott sattal töltött halporció _{1,2,3,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 668,50kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 78,49g Só: 0,00g Zsír: 31,49g Feh.: 6,72g Cuk.: 9,99g Ca: 5,01mg
Uzsonna	Natúr joghurt ₇ , Vajas kifli _{1,7} E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 24,44g Só: 0,25g Zsír: 11,80g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,04g Ca: 6,00mg	Narancs E: 49,68kcal Tel.zsír.: g CH: 10,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,72g Cuk.: 10,20g Ca: 52,56mg	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	Nápolyi szelet _{3,5,6,7} E: 162,90kcal Tel.zsír.: g CH: 15,60g Só: 0,03g Zsír: 9,90g Feh.: 2,40g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 143,34kcal	1 105,45kcal	1 150,28kcal	1 317,41kcal
Zsír:	36,08g	32,91g	35,97g	74,03g
Telített zsírsav:	7,60g	7,90g	7,42g	12,04g
Fehérje:	46,57g	33,24g	48,36g	22,20g
Szénhidrát:	151,08g	166,00g	149,53g	127,61g
Cukor:	6,67g	15,19g	4,72g	1,48g
Só:	1,03g	1,86g	1,06g	1,36g
Ca:	148,76mg	154,00mg	92,53mg	25,17mg

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 |