

Napközi alsó

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Zöldáru kigyóuborka E: 157,23kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 25,41g Só: 0,01g Zsír: 1,84g Feh.: 6,06g Cuk.: 0,42g Ca: 25,97mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizs _{1s} , Margarin E: 379,25kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 26,71g Só: 0,91g Zsír: 23,65g Feh.: 10,36g Cuk.: 0,08g Ca: 31,20mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Olasz felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Margarin E: 426,32kcal Tel.zsír.: 8,36g CH: 27,55g Só: 1,68g Zsír: 28,22g Feh.: 11,55g Cuk.: 0,08g Ca: 31,60mg	Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru paprika, Kenyér ₁ E: 366,43kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 56,30g Só: 2,19g Zsír: 10,46g Feh.: 11,46g Cuk.: 0,11g Ca: 34,04mg	Vajas-mézes kenyér _{1,7} , lvólé E: 292,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 49,07g Só: 0,00g Zsír: 8,50g Feh.: 4,27g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg
Ebéd	Kerti zöldségleves ₁ , Milánói makaróni _{1,3,7} E: 738,73kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 86,28g Só: 0,75g Zsír: 24,87g Feh.: 39,53g Cuk.: 4,99g Ca: 171,63mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Temesvári pulykaragu _{1,7} , Párolt rizs E: 702,74kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 108,48g Só: 0,51g Zsír: 14,94g Feh.: 29,25g Cuk.: 7,01g Ca: 79,82mg	Hamis húsoleves _{1,3,9} , Sóskamártás _{1,7} , Főtt burgonya, Főtt tojás ₃ E: 577,27kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 73,02g Só: 0,29g Zsír: 23,86g Feh.: 14,53g Cuk.: 4,42g Ca: 88,97mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Halrudacska rántva _{1,4} , Párolt bulgur ₁ , Tartármártás _{3,7,10} E: 747,83kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 78,16g Só: 0,10g Zsír: 39,98g Feh.: 22,06g Cuk.: 1,49g Ca: 56,79mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Bácskai rizseshús sertés comból, Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Csemege uborka E: 699,28kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 82,58g Só: 0,91g Zsír: 27,69g Feh.: 28,61g Cuk.: 1,56g Ca: 62,94mg
Uzsonna	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk.: 11,76g Ca: 27,60mg	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 218,20kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 11,70g Só: 0,63g Zsír: 17,48g Feh.: 3,25g Cuk.: 0,23g Ca: 32,78mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: 11,55mg	Zabrud _{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 012,06kcal	1 138,27kcal	1 221,79kcal	1 152,54kcal	1 115,18kcal
Zsír:	31,21g	38,95g	69,56g	50,87g	40,39g
Telített zsírsav:	4,94g	7,59g	16,59g	7,28g	5,67g
Fehérje:	47,42g	40,44g	29,33g	33,96g	34,46g
Szénhidrát:	129,09g	146,95g	112,26g	142,16g	150,54g
Cukor:	5,41g	18,85g	1,73g	9,30g	1,61g
Só:	0,95g	1,43g	2,60g	2,30g	0,92g
Ca:	197,60mg	138,62mg	153,34mg	102,38mg	65,44mg

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 |