

Napközi alsó

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Májkrémes zsemle^{1,6}, Zöldáru kigyóuborka E: 230,64kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 23,77g Só: 0,59g Zsír: 10,01g Feh.: 5,44g Cuk.: 0,51g Ca: 8,82mg	virslis^{3,6,7,9,10}, Hot-dog kifli 60g¹ E: 303,60kcal Tel.zsír.: g CH: 35,40g Só: 0,06g Zsír: 13,44g Feh.: 11,28g Cuk.: g Ca: mg	Briós /Hartai^{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk.: 0,29g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér vajkrém^{1,7}, Zöldáru paprika E: 240,27kcal Tel.zsír.: g CH: 28,44g Só: 0,71g Zsír: 9,24g Feh.: 7,18g Cuk.: g Ca: 28,80mg	kenyér főtt tojás^{1,3}, Zöldáru paradicsom E: 313,23kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 38,81g Só: 0,22g Zsír: 13,32g Feh.: 8,05g Cuk.: 0,17g Ca: 7,90mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből^{1,3,9}, Kakaós kocka házi¹, Lekvár sárgabarack E: 578,63kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 91,50g Só: 0,30g Zsír: 16,72g Feh.: 14,62g Cuk.: 55,89g Ca: 75,69mg	Zöldbableves^{1,3,7}, Magvas rántott csirkemell csíkok^{1,3}, Zöldséges rizs mexikói E: 728,66kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 84,91g Só: 0,67g Zsír: 26,98g Feh.: 33,25g Cuk.: 2,00g Ca: 45,10mg	Magyaros karalábéleves^{1,3}, Sárgaborsó főzelék¹, Sertéspörkölt, Kenyér¹ E: 911,37kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 118,61g Só: 0,30g Zsír: 27,02g Feh.: 45,83g Cuk.: 2,80g Ca: 92,87mg	Fahéjas almaleves^{1,7}, Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 496,40kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 66,42g Só: 0,76g Zsír: 12,99g Feh.: 25,61g Cuk.: 7,20g Ca: 78,67mg	Erőleves^{1,3}, Erdélyi rakott káposzta^{1,6,7,10} E: 615,44kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 70,04g Só: 1,43g Zsír: 23,66g Feh.: 26,43g Cuk.: 11,27g Ca: 168,05mg
Uzsonna	Sós kifli^{1,7}, Margarin E: 269,04kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 24,08g Só: 0,20g Zsír: 17,01g Feh.: 4,88g Cuk.: 0,08g Ca: mg	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.: 7,70g Ca: 11,55mg	Vajas kifli^{1,7}, kockasajt E: 286,90kcal Tel.zsír.: 7,81g CH: 21,07g Só: 1,09g Zsír: 18,28g Feh.: 9,06g Cuk.: 0,67g Ca: 156,00mg	Habos puding kakaós⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 078,32kcal	1 109,66kcal	1 149,65kcal	1 023,57kcal	1 120,67kcal
Zsír:	43,74g	42,61g	32,46g	40,51g	40,18g
Telített zsírsav:	10,06g	4,19g	3,60g	10,71g	5,80g
Fehérje:	24,93g	45,44g	51,67g	41,85g	38,28g
Szénhidrát:	139,35g	123,63g	153,31g	115,93g	145,44g
Cukor:	9,44g	2,00g	10,79g	2,88g	11,44g
Só:	1,10g	0,73g	0,54g	2,56g	1,65g
Ca:	84,51mg	45,10mg	104,42mg	263,47mg	175,95mg

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