

Napközi alsó

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér, Zöldáru kigyóuborka E: 204,24kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 25,23g Só: 0,10g Zsír: 7,21g Feh.: 5,88g Cuk.: 0,27g Ca: 21,99mg	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} , Margarin E: 426,98kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 40,90g Só: 1,17g Zsír: 21,35g Feh.: 16,28g Cuk.: 0,10g Ca: 10,65mg	Sajtkrém napraforgómagos- pöréahagymás ⁷ , Kenyér ¹ E: 346,74kcal Tel.zsír: 5,85g CH: 46,56g Só: 1,62g Zsír: 11,39g Feh.: 14,31g Cuk.: 0,01g Ca: 16,17mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom E: 242,60kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 33,44g Só: 0,11g Zsír: 8,68g Feh.: 6,42g Cuk.: 0,04g Ca: 3,60mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ¹ E: 433,11kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 45,44g Só: 2,27g Zsír: 19,72g Feh.: 18,03g Cuk.: 0,08g Ca: 35,36mg
Ebéd	Fejtett bableves ^{1,3} , Spagetti carbonara ^{1,3,6,7,9,10} E: 663,81kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 96,54g Só: 0,81g Zsír: 18,04g Feh.: 29,42g Cuk.: 3,28g Ca: 221,00mg	Gombakrémleves ^{1,7} , Rakott karfiol ⁷ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 612,59kcal Tel.zsír: 8,12g CH: 45,36g Só: 0,93g Zsír: 32,84g Feh.: 31,50g Cuk.: 10,66g Ca: 267,71mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Tejfölös pulykatokány ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 651,10kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 70,25g Só: 0,17g Zsír: 31,02g Feh.: 26,05g Cuk.: 0,86g Ca: 63,50mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} , Kenyér ¹ E: 746,74kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 107,60g Só: 1,75g Zsír: 39,67g Feh.: 33,24g Cuk.: 2,38g Ca: 105,89mg	Csontleves cérnamentél ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 619,04kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 86,17g Só: 0,64g Zsír: 17,00g Feh.: 27,75g Cuk.: 12,88g Ca: 95,69mg
Uzsonna	Margarin, Sós fonat ^{1,7} E: 269,04kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 25,04g Só: 0,20g Zsír: 16,96g Feh.: 4,93g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk.: 29,04g Ca: 7,20mg	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	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	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 137,09kcal	1 165,57kcal	1 150,85kcal	1 112,34kcal	1 077,86kcal
Zsír:	42,21g	54,31g	43,52g	52,55g	41,90g
Telített zsírsav:	12,42g	13,76g	10,84g	4,68g	7,25g
Fehérje:	40,23g	49,33g	45,42g	41,24g	47,86g
Szénhidrát:	146,81g	115,30g	143,76g	159,94g	142,23g
Cukor:	3,63g	39,80g	0,87g	2,42g	7,97g
Só:	1,11g	2,17g	2,50g	1,85g	2,94g
Ca:	242,99mg	285,56mg	79,67mg	109,49mg	131,05mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt