

Napközi alsó

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 305,21kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 37,38g Só: 0,22g Zsír: 13,25g Feh.: 7,75g Cuk.: 0,34g Ca: 5,80mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin E: 348,07kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 29,54g Só: 0,90g Zsír: 17,86g Feh.: 13,41g Cuk.: 0,08g Ca: 34,09mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Mediterrán túrókrém ⁷ E: 255,42kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 27,21g Só: 0,08g Zsír: 8,31g Feh.: 14,14g Cuk.: 2,26g Ca: 66,75mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 286,95kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 37,60g Só: 0,11g Zsír: 10,22g Feh.: 9,84g Cuk.: 0,38g Ca: 3,00mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} E: 336,67kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,32g Só: 0,92g Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk.: 0,04g Ca: 19,20mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 731,97kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 100,00g Só: 0,37g Zsír: 22,67g Feh.: 29,93g Cuk.: 8,82g Ca: 234,69mg	Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Lecsós virslis ^{3,6,7,9,10} , Főtt rizs E: 604,49kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 64,13g Só: 0,29g Zsír: 29,30g Feh.: 18,25g Cuk.: 4,81g Ca: 79,89mg	Köménymag leves ¹ , Pulykasült, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , kenyérkocka ¹ , Kenyér ¹ E: 859,84kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 120,88g Só: 0,22g Zsír: 26,76g Feh.: 31,24g Cuk.: 10,41g Ca: 57,82mg	Meggyleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve ^{1,3,4,7} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 712,52kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 112,29g Só: 0,38g Zsír: 16,06g Feh.: 29,06g Cuk.: 33,08g Ca: 112,70mg	Daragaluska leves, Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 644,72kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 70,43g Só: 0,62g Zsír: 25,22g Feh.: 30,67g Cuk.: 10,62g Ca: 147,65mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	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	Zsemle ¹ , kockasajt E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 155,28mg	Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,15g Só: 0,15g Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: 6,00mg
Energia:	1 161,02kcal	1 152,56kcal	1 231,36kcal	1 237,07kcal	1 273,59kcal
Zsír:	36,93g	52,16g	39,57g	35,76g	47,14g
Telített zsírsav:	6,37g	7,36g	6,51g	11,23g	5,46g
Fehérje:	42,52g	37,06g	47,21g	47,67g	55,51g
Szénhidrát:	161,37g	120,67g	165,49g	174,02g	150,90g
Cukor:	9,16g	5,18g	2,33g	14,11g	10,66g
Só:	0,59g	1,42g	0,49g	1,72g	1,69g
Ca:	240,49mg	113,98mg	124,57mg	270,98mg	172,85mg

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 |