

Napközi alsó

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 6

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
Tízórai	húskrémes korpás kenyér^{1,6}, Zöldáru kigyóuborka E: 356,98kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 29,43g Só: 1,22g Zsír: 18,61g Feh.: 12,79g Cuk.: 0,21g Ca: 37,17mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Zala felvágott⁶, Zöldáru paprika, Margarin E: 394,82kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 27,65g Só: 1,08g Zsír: 24,41g Feh.: 12,21g Cuk.: 0,08g Ca: 35,94mg	Zöldáru lila hagyma, Sajtos párizsi, Margarin, Kenyér¹ E: 420,64kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 40,37g Só: 0,77g Zsír: 23,03g Feh.: 11,59g Cuk.: 2,57g Ca: 9,30mg	Magyaros vajkrém⁷, Zöldáru paradicsom, Kenyér¹ E: 294,80kcal Tel.zsír.: g CH: 45,44g Só: 1,62g Zsír: 8,52g Feh.: 8,82g Cuk.: g Ca: 19,60mg	Zsemle¹, Paprikás szalámi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 322,88kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 23,78g Só: 1,00g Zsír: 20,20g Feh.: 6,21g Cuk.: 0,25g Ca: 10,38mg
Ebéd	Raguleves^{1,3}, Piskótakocka házi^{1,3}, Csokiöntet¹ E: 637,37kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 109,98g Só: 0,68g Zsír: 9,03g Feh.: 27,67g Cuk.: 29,09g Ca: 60,36mg	Zöldbableves^{1,3,7}, Rántott trappista háromszög^{3,7}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 583,23kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 82,63g Só: 0,11g Zsír: 21,48g Feh.: 10,87g Cuk.: 3,26g Ca: 44,81mg	Karalábé leves^{1,3}, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék^{1,7}, Kenyér¹ E: 807,23kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 104,77g Só: 1,99g Zsír: 27,07g Feh.: 33,92g Cuk.: 3,66g Ca: 126,06mg	Fokhagymakrémleves^{1,7}, Zöldborsós, májas csirkemell bulgurral¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 648,50kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 79,37g Só: 0,31g Zsír: 26,61g Feh.: 32,96g Cuk.: 0,26g Ca: 56,91mg	Erőleves^{1,3}, Milánói sertésborda^{1,3,7}, Csokoládé mikulás, csoki tojás, mikulás^{1,5,7} E: 623,40kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 83,10g Só: 0,72g Zsír: 16,68g Feh.: 33,01g Cuk.: 3,93g Ca: 166,45mg
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	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	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	Kifli^{1,7}, Krémtúró⁷ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,00g Só: 0,18g Zsír: 7,06g Feh.: 11,14g Cuk.: 12,08g Ca: 42,32mg	Csokoládés nápolyi^{3,5,6,7} E: 81,45kcal Tel.zsír.: g CH: 7,80g Só: 0,02g Zsír: 4,95g Feh.: 1,20g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 263,39kcal	1 131,07kcal	1 284,15kcal	1 193,24kcal	1 027,73kcal
Zsír:	44,60g	46,99g	50,46g	42,20g	41,83g
Telített zsírsav:	7,48g	10,75g	7,57g	5,54g	10,19g
Fehérje:	45,38g	28,14g	46,35g	52,92g	40,42g
Szénhidrát:	164,45g	137,23g	156,90g	159,80g	114,68g
Cukor:	3,90g	3,34g	17,99g	0,26g	4,18g
Só:	2,10g	1,91g	2,76g	2,11g	1,73g
Ca:	97,53mg	80,75mg	162,96mg	118,82mg	176,83mg

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 |