

Napközi alsó

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Szelet sajt ₇ E: 325,88kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 25,98g Só: 1,00g Zsír: 14,51g Feh.: 18,96g Cuk.: 1,02g Ca: 420,70mg	Sajtos brokkolikrém ₇ , Kenyer ₁ E: 370,34kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 38,56g Só: 0,84g Zsír: 16,22g Feh.: 16,23g Cuk.: 0,57g Ca: 224,88mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Felvágott tavaszli ₆ , Zöldáru paprika, Margarin E: 336,60kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 27,80g Só: 0,48g Zsír: 19,63g Feh.: 8,30g Cuk.: 0,20g Ca: 32,49mg	Vajkrém napraforgómaggal ₇ , Kenyer ₁ E: 293,50kcal Tel.zsír.: g CH: 39,05g Só: 0,01g Zsír: 10,88g Feh.: 8,40g Cuk.: g Ca: 5,90mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Fokhagymás felvágott ₇ , Margarin E: 444,60kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 26,09g Só: 0,20g Zsír: 29,80g Feh.: 9,99g Cuk.: 0,08g Ca: 19,20mg
Ebéd	Tárkonyos Csirkeraguleves _{1,7} , Burgonyás tészta _{1,3} , Csemege uborka E: 698,90kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 84,71g Só: 0,37g Zsír: 26,00g Feh.: 29,15g Cuk.: 12,54g Ca: 132,05mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Fejtett babfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli _{3,6,7,9,10} , Kenyer ₁ E: 764,13kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 98,92g Só: 0,27g Zsír: 26,05g Feh.: 32,92g Cuk.: 5,41g Ca: 151,53mg	Hamis bakonyi betyárleves _{1,7} , Mézes- mustáros csirkemellcsíkok _{1,7,10} , Párolt bulgur ₁ E: 607,64kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 70,07g Só: 0,33g Zsír: 26,73g Feh.: 24,46g Cuk.: 2,96g Ca: 91,51mg	Kertészleves _{1,3} , Rakott zöldbab ₇ , Kenyer ₁ E: 702,26kcal Tel.zsír.: 9,52g CH: 75,19g Só: 1,43g Zsír: 25,16g Feh.: 40,77g Cuk.: 4,27g Ca: 352,96mg	Grízgaluska leves, Sajttal töltött pulykamell _{1,3,7} , Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 706,83kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 76,42g Só: 0,29g Zsír: 33,51g Feh.: 20,32g Cuk.: 4,48g Ca: 65,84mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg	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	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	Natúr joghurt ₇ E: 55,00kcal Tel.zsír.: g CH: 4,00g Só: g Zsír: 3,00g Feh.: 3,10g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 209,78kcal	1 207,47kcal	1 067,24kcal	1 121,76kcal	1 206,43kcal
Zsír:	45,51g	43,75g	50,56g	36,16g	66,31g
Telített zsírsav:	12,99g	11,29g	10,62g	9,52g	11,05g
Fehérje:	56,86g	52,37g	34,35g	50,73g	33,41g
Szénhidrát:	136,44g	149,11g	116,77g	143,28g	106,51g
Cukor:	13,56g	6,13g	3,16g	33,31g	4,56g
Só:	1,38g	1,54g	0,82g	1,50g	0,49g
Ca:	552,75mg	409,18mg	124,00mg	366,06mg	85,04mg

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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt