

Napközi alsó

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Zöldáru kigyóborka E: 253,94kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 29,89g Só: 0,28g Zsír: 9,41g Feh.: 8,11g Cuk.: 0,21g Ca: 26,05mg	Kalács^{1,3,7}, Margarin E: 427,30kcal Tel.zsír.: 7,38g CH: 45,48g Só: 0,93g Zsír: 23,36g Feh.: 8,28g Cuk.: 5,42g Ca: 20,94mg	Körözött⁷, Zöldáru paprika, Kenyér¹ E: 285,30kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 41,95g Só: 0,04g Zsír: 5,56g Feh.: 15,01g Cuk.: 0,65g Ca: 58,35mg	Kenyér pulykafelvágott paprika¹ E: 293,27kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 35,92g Só: 0,96g Zsír: 9,96g Feh.: 13,78g Cuk.: 0,04g Ca: 38,41mg	korpás zsemle¹, Felvágott kópé szelet, póréahagyma, Margarin E: 288,10kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 23,35g Só: 0,52g Zsír: 16,09g Feh.: 4,74g Cuk.: 2,30g Ca: 32,47mg
Ebéd	Frankfurti leves^{1,3,6,7,9,10}, Kevert almás süti^{1,3} E: 672,03kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 89,51g Só: 0,24g Zsír: 24,82g Feh.: 21,97g Cuk.: 15,81g Ca: 87,39mg	Paradicsomleves ABC tészta^{1,3}, Rántott hal (pangasius)^{1,3,4,7}, Kukoricás rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 668,73kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 79,59g Só: 0,23g Zsír: 27,22g Feh.: 23,20g Cuk.: 5,13g Ca: 16,80mg	Lebbencsleves, Fejtettbabfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Kenyér¹ E: 825,06kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 90,74g Só: 0,42g Zsír: 28,97g Feh.: 39,56g Cuk.: 1,34g Ca: 65,67mg	Zöldség krémleves^{1,7}, Bolognai makaróni^{1,3,7} E: 695,68kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 73,58g Só: 1,95g Zsír: 29,08g Feh.: 33,29g Cuk.: 6,53g Ca: 126,03mg	Húsleves^{1,3}, Főtt hús sertés, Meggymártás^{1,7}, Piritott dara¹ E: 685,48kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 97,62g Só: 0,48g Zsír: 18,12g Feh.: 29,62g Cuk.: 31,13g Ca: 141,43mg
Uzsonna	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	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	Sós fonat^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk.: g Ca: mg	Vajas kifli^{1,7}, Alma E: 218,08kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 28,14g Só: 0,26g Zsír: 9,24g Feh.: 4,82g Cuk.: 7,74g Ca: 17,55mg	Kefir⁷, Kifli^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk.: 6,90g Ca: 276,00mg
Energia:	1 048,97kcal	1 152,31kcal	1 234,20kcal	1 207,03kcal	1 226,36kcal
Zsír:	38,42g	50,94g	35,48g	48,28g	43,11g
Telített zsírsav:	5,39g	11,05g	4,85g	10,49g	11,34g
Fehérje:	31,67g	32,33g	59,47g	51,88g	46,37g
Szénhidrát:	138,30g	136,84g	157,65g	137,64g	151,72g
Cukor:	7,03g	12,42g	1,98g	14,00g	30,34g
Só:	0,52g	1,16g	0,47g	3,17g	1,83g
Ca:	113,44mg	65,34mg	124,02mg	181,99mg	449,90mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt