

Napközi alsó

Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
Tízórai	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 206,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,67g Só: 0,00g Zsír: 8,40g Feh.: 4,07g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg	Teljesörlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika ^{1,6} E: 276,72kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 28,40g Só: 1,02g Zsír: 9,82g Feh.: 14,90g Cuk.: 0,04g Ca: 28,65mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk.: 1,40g Ca: 20,16mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldarú paradicsom, Tea E: 272,08kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 33,26g Só: 0,17g Zsír: 10,70g Feh.: 6,68g Cuk.: 6,42g Ca: 27,71mg	Kenyér sajt uborka ^{1,7} E: 347,35kcal Tel.zsír.: 7,53g CH: 32,66g Só: 0,83g Zsír: 17,05g Feh.: 14,53g Cuk.: 0,86g Ca: 183,00mg
Ebéd	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 666,91kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 90,17g Só: 1,23g Zsír: 22,15g Feh.: 25,45g Cuk.: 3,66g Ca: 111,02mg	Zöldséges karalábéleves daragaluskával ¹ , Rakott káposzta ⁷ , Kenyér ¹ E: 768,78kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 97,51g Só: 0,69g Zsír: 26,01g Feh.: 32,60g Cuk.: 9,82g Ca: 176,75mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ , Csikóstokány ^{1,7} E: 682,25kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 82,81g Só: 0,25g Zsír: 27,81g Feh.: 26,65g Cuk.: 17,13g Ca: 95,29mg	Erdei gombaleves tésztával ^{1,3,7} , Kapros tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 826,42kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 100,57g Só: 2,93g Zsír: 30,40g Feh.: 35,34g Cuk.: 2,65g Ca: 130,31mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 771,43kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 87,54g Só: 0,40g Zsír: 31,11g Feh.: 31,75g Cuk.: 9,79g Ca: 79,62mg
Uzsonna	Margarin, Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 345,20kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 27,08g Só: 0,43g Zsír: 21,00g Feh.: 5,43g Cuk.: 0,37g Ca: mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g 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	Narancs E: 49,68kcal Tel.zsír.: g CH: 10,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,72g Cuk.: 10,20g Ca: 52,56mg	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:	1 219,01kcal	1 122,90kcal	1 176,06kcal	1 148,19kcal	1 144,49kcal
Zsír:	51,55g	38,02g	45,55g	41,34g	53,34g
Telített zsírsav:	13,53g	7,44g	9,73g	6,89g	11,41g
Fehérje:	34,95g	48,41g	44,76g	42,73g	48,35g
Szénhidrát:	145,92g	129,23g	143,20g	144,03g	130,82g
Cukor:	4,08g	9,86g	3,34g	13,27g	5,65g
Só:	1,66g	1,72g	2,09g	3,10g	1,26g
Ca:	113,52mg	205,40mg	115,45mg	210,58mg	262,62mg

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 |