

Napközi alsó

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott ₆ , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Kenyér ₁ E: 418,08kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 40,62g Só: 0,95g Zsír: 22,58g Feh.: 11,53g Cuk.: 2,89g Ca: 19,15mg	Szalámi csemege, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Margarin E: 441,84kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 26,88g Só: 1,20g Zsír: 29,88g Feh.: 12,79g Cuk.: 0,08g Ca: 28,20mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ E: 330,94kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 26,42g Só: 0,84g Zsír: 16,72g Feh.: 14,99g Cuk.: 0,57g Ca: 244,08mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Baromfi felvágott, Zöldáru paprika, Margarin E: 283,77kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 15,20g Só: 0,21g Zsír: 19,84g Feh.: 9,11g Cuk.: 0,08g Ca: 19,20mg	Kenyér, lenmagvas tonhalkrém, uborka ₁ E: 182,19kcal Tel.zsír.: g CH: 26,37g Só: 0,02g Zsír: 3,18g Feh.: 7,24g Cuk.: 0,85g Ca: 32,64mg
Ebéd	Palóclevés _{1,3,7} , Lekvár sárgabarack, Kakaós piskóta, házi _{1,3} E: 668,96kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 105,82g Só: 0,28g Zsír: 15,64g Feh.: 24,78g Cuk.: 43,82g Ca: 77,57mg	Zöldségkrémleves _{1,3,7,9} , Chilis bab _{1,3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 669,24kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 71,90g Só: 0,71g Zsír: 28,05g Feh.: 29,12g Cuk.: 5,34g Ca: 60,64mg	Csontleves eperlevéllel _{1,3} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel _{1,7} , Kenyér ₁ E: 693,68kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 89,24g Só: 0,41g Zsír: 21,42g Feh.: 31,87g Cuk.: 30,20g Ca: 141,69mg	Babgulyás, Fánk _{1,3,7} E: 626,69kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 69,46g Só: 0,18g Zsír: 26,63g Feh.: 26,07g Cuk.: 10,36g Ca: 83,80mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 650,34kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 61,32g Só: 0,15g Zsír: 27,18g Feh.: 37,36g Cuk.: 2,99g Ca: 73,74mg
Uzsonna	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	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	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	Kefir ₇ , 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	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 269,04kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 25,04g Só: 0,20g Zsír: 16,96g Feh.: 4,93g Cuk.: 0,08g Ca: mg
Energia:	1 160,04kcal	1 237,09kcal	1 106,08kcal	1 163,23kcal	1 101,57kcal
Zsír:	39,70g	58,05g	43,09g	55,37g	47,32g
Telített zsírsav:	9,71g	11,60g	10,14g	12,14g	7,25g
Fehérje:	39,52g	43,47g	48,05g	47,19g	49,52g
Szénhidrát:	158,06g	127,82g	123,46g	115,41g	112,73g
Cukor:	9,23g	34,46g	30,76g	8,57g	3,92g
Só:	1,66g	1,97g	1,26g	1,21g	0,37g
Ca:	129,50mg	96,04mg	385,77mg	379,00mg	106,38mg

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