

Napközi alsó

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Teljesörlésű kenyér , margarin, eidami sajt ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka E: 244kcal Tel.zsír.: 4g CH: 23g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 179mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 413kcal Tel.zsír.: 4g CH: 59g Só: 0,0g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk.: 17g Ca: 7mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma, Margarin E: 368kcal Tel.zsír.: 5g CH: 28g Só: 0,7g Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk.: 3g Ca: 38mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 427kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Ivólé E: 466kcal Tel.zsír.: 7g CH: 46g Só: 1,1g Zsír: 24g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 28mg
Ebéd	Hortobágyi betyár leves ^{1,7} , Alma, Mákos nudli ¹ E: 739kcal Tel.zsír.: 4g CH: 100g Só: 1,7g Zsír: 22g Feh.: 33g Cuk.: 11g Ca: 359mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 689kcal Tel.zsír.: 3g CH: 79g Só: 0,6g Zsír: 26g Feh.: 32g Cuk.: 9g Ca: 99mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 748kcal Tel.zsír.: 2g CH: 91g Só: 0,2g Zsír: 26g Feh.: 34g Cuk.: 1g Ca: 48mg	Gyümölcsleves alma+ meggy ^{1,7} , Tavaszí rizseshús pulykahúsból, Csemege uborka E: 735kcal Tel.zsír.: 3g CH: 111g Só: 2,1g Zsír: 17g Feh.: 26g Cuk.: 24g Ca: 91mg	Húsleves cérnamentélttel ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 629kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 0,4g Zsír: 16g Feh.: 23g Cuk.: 13g Ca: 79mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 50kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 53mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 135,91kcal	1 151,53kcal	1 188,45kcal	1 288,10kcal	1 173,06kcal
Zsír:	33,78g	39,54g	47,83g	40,57g	42,13g
Telített zsírsav:	8,72g	7,25g	8,51g	10,79g	8,13g
Fehérje:	48,22g	45,81g	52,13g	36,30g	35,92g
Szénhidrát:	150,09g	148,26g	130,08g	186,02g	144,73g
Cukor:	11,24g	19,07g	3,85g	33,47g	4,47g
Só:	2,89g	0,57g	1,29g	3,11g	1,47g
Ca:	538,18mg	158,43mg	119,50mg	118,89mg	106,80mg

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 |