

Napközi alsó

Étlap

2025. március 24 - 2025. március 28

Étkezés	2025.03.24 Hétfő	2025.03.25 Kedd	2025.03.26 Szerda	2025.03.27 Csütörtök	2025.03.28 Péntek
Tízórai	Lenmagos sajtkrém ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka E: 399kcal Tel.zsír.: 6g CH: 29g Só: 0,0g Zsír: 21g Feh.: 19g Cuk.: 0g Ca: 80mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paradicsom E: 275kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 1,5g Zsír: 12g Feh.: 11g Cuk.: g Ca: 26mg	korpás zsemle ¹ , Zöldáru lila hagyma, Sajtós párizsi, Margarin E: 365kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,1g Zsír: 22g Feh.: 9g Cuk.: 3g Ca: 16mg	teljes kiörlésű kenyér f ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin E: 276kcal Tel.zsír.: 4g CH: 17g Só: 0,9g Zsír: 22g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 28mg	Hod-dog kifli ^{1,7} , Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} E: 208kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,1g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 12mg
Ebéd	Sertésragu leves ¹ , Piskóta kocka ^{1,3} , Csokoládé sodó ^{1,7} E: 544kcal Tel.zsír.: 1g CH: 75g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 22g Cuk.: 32g Ca: 42mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 685kcal Tel.zsír.: 4g CH: 78g Só: 0,3g Zsír: 24g Feh.: 36g Cuk.: 6g Ca: 69mg	Rozmaringos gombakrémleves ^{1,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 710kcal Tel.zsír.: 8g CH: 56g Só: 0,5g Zsír: 39g Feh.: 31g Cuk.: 11g Ca: 229mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Főtt hús, Meggymártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ E: 683kcal Tel.zsír.: 3g CH: 98g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 30g Cuk.: 28g Ca: 124mg	Olasz paradicsomleves ¹ , Halrudacska rántva ¹ , Mexikói rizs E: 626kcal Tel.zsír.: 2g CH: 90g Só: 0,1g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 10g Ca: 919mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ¹ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 276mg	Kifli ^{1,7} , Alma, Margarin E: 294kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,4g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 19mg
Energia:	1 066,91kcal	1 151,31kcal	1 200,75kcal	1 212,51kcal	1 128,06kcal
Zsír:	39,07g	39,72g	61,50g	49,00g	46,65g
Telített zsírsav:	7,13g	7,69g	12,03g	11,28g	6,83g
Fehérje:	46,04g	50,69g	41,13g	48,95g	38,51g
Szénhidrát:	127,93g	141,06g	111,72g	145,11g	142,96g
Cukor:	1,67g	5,67g	42,75g	25,01g	9,69g
Só:	0,71g	1,76g	1,61g	2,09g	0,56g
Ca:	122,45mg	94,65mg	251,77mg	427,70mg	949,96mg

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