

Napközi alsó

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 406,68kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 38,65g Só: 2,06g Zsír: 18,19g Feh.: 16,95g Cuk: g Ca: mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Mustár ¹⁰ E: 314,30kcal Tel.zsír.: g CH: 34,98g Só: 1,90g Zsír: 11,20g Feh.: 14,02g Cuk: g Ca: mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 301,86kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 29,41g Só: 1,02g Zsír: 15,45g Feh.: 6,91g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 229,52kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 1,07g Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 307,19kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 21,67g Só: 1,92g Zsír: 19,71g Feh.: 10,50g Cuk: 5,99g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 738,82kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 85,75g Só: 0,63g Zsír: 30,35g Feh.: 26,89g Cuk: g Ca: mg	Húsleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Sertéspörkölt E: 668,49kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 58,10g Só: 1,14g Zsír: 33,44g Feh.: 27,46g Cuk: g Ca: mg	Francia hagymaleves ¹ , Bolognai makaróni ^{1,3,7,9} E: 736,52kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 63,64g Só: 0,81g Zsír: 40,58g Feh.: 27,29g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 854,59kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 94,72g Só: 1,14g Zsír: 36,55g Feh.: 30,78g Cuk: g Ca: 20,00mg	Paradicsomleves ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Rizi-bizi E: 739,90kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 105,32g Só: 0,52g Zsír: 21,01g Feh.: 10,50g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Narancs E: 49,68kcal Tel.zsír.: g CH: 10,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,72g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122,49kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,29g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpás keksz ¹ E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g Zsír: 7,33g Feh.: 7,66g Cuk: 2,99g Ca: mg	Tejszelet Milkimo ^{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	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 195,18kcal	1 105,28kcal	1 288,16kcal	1 109,82kcal	1 120,09kcal
Zsír:	48,78g	47,64g	63,36g	43,38g	42,20g
Telített zsírsav:	6,45g	3,72g	8,22g	2,66g	10,35g
Fehérje:	44,56g	43,86g	41,85g	40,45g	42,82g
Szénhidrát:	134,60g	114,33g	130,63g	145,77g	138,61g
Hozzáadott cukor:	g	g	3,27g	g	10,99g
Só:	2,70g	3,19g	2,84g	2,24g	2,88g
Ca:	mg	mg	60,00mg	20,00mg	mg

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