

Napközi alsó

Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
Tízórai	Szalámis zsemle^{1,6}, Zöldáru lila hagyma E: 143,81kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 6,40g Só: 1,14g Zsír: 8,75g Feh.: 9,58g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Tojáspástétom^{3,10}, Zöldáru kigyóuborka E: 305,96kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 34,01g Só: 1,34g Zsír: 12,33g Feh.: 9,78g Cuk: g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet¹, Zöldáru paradicsom E: 244,90kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 33,84g Só: 0,11g Zsír: 8,70g Feh.: 6,52g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Lilahagyma, Sajtkrém / n./⁷ E: 299,60kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 39,68g Só: 0,95g Zsír: 8,10g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: mg	Kenyer zala uborka^{1,6} E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha^{1,3}, Császarmorzsza lekvárral^{1,3} E: 749,56kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 91,12g Só: 0,61g Zsír: 32,59g Feh.: 21,33g Cuk: 14,42g Ca: mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Bolognai halas penne^{1,4} E: 605,84kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 81,63g Só: 0,11g Zsír: 17,70g Feh.: 25,30g Cuk: 0,10g Ca: mg	Fahéjas meggyleves^{1,7}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10}, Rántott sajt^{1,3,7} E: 732,41kcal Tel.zsír.: 13,13g CH: 92,80g Só: 1,50g Zsír: 26,52g Feh.: 26,47g Cuk: 9,99g Ca: 381,50mg	Lebbencsleves¹, teljes kiörlésű kenyér¹, Sárgaborsó főzelék¹, Pulykasült E: 796,51kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 105,79g Só: 1,10g Zsír: 20,72g Feh.: 40,68g Cuk: g Ca: mg	Húsleves^{1,3}, teljes kiörlésű kenyér¹, Töltött káposzta^{1,3,7} E: 627,24kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 57,11g Só: 1,19g Zsír: 31,83g Feh.: 23,63g Cuk: g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Zabrudis^{5,7,8,11} E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat^{1,7} E: 258,00kcal Tel.zsír.: g CH: 52,00g Só: g Zsír: 2,00g Feh.: 10,20g 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	Natúr joghurt⁷, Zsemle / vizes/ fél¹ E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó^{1,3,7,8}, Ivólé E: 202,10kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,19g Zsír: 4,60g Feh.: 2,03g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 139,36kcal	1 169,80kcal	1 206,83kcal	1 216,36kcal	1 170,15kcal
Zsír:	49,74g	32,03g	36,87g	31,82g	53,07g
Telített zsírsav:	10,13g	4,79g	15,31g	6,27g	6,83g
Fehérje:	34,09g	45,28g	40,57g	57,89g	38,71g
Szénhidrát:	135,32g	167,64g	167,06g	161,22g	128,35g
Cukor:	14,42g	0,10g	9,99g	g	g
Só:	1,76g	1,45g	2,68g	2,24g	2,50g
Ca:	mg	mg	381,50mg	mg	20,00mg

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 |