

Napközi alsó

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka E: 259,57kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 36,21g Só: 0,20g Zsír: 8,90g Feh.: 7,66g Cuk: g Ca: mg	Pulyka sonka, Lilahagyma, Kenyér ¹ E: 162,40kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 22,94g Só: 0,01g Zsír: 3,40g Feh.: 9,34g Cuk: g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paprika E: 249,07kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,24g Só: 0,11g Zsír: 8,84g Feh.: 6,98g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 280,79kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 35,90g Só: 0,98g Zsír: 6,23g Feh.: 14,83g Cuk: g Ca: 47,00mg	Szezámagos zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Margarin E: 222,60kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 17,16g Só: 1,00g Zsír: 13,42g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Kakaós csiga ^{1,7} E: 738,93kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 79,21g Só: 0,25g Zsír: 35,15g Feh.: 24,11g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Szárzababfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ^{3,6,7,9,10} E: 736,25kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 84,96g Só: 1,96g Zsír: 28,04g Feh.: 30,10g Cuk: g Ca: 15,00mg	Karfiolkrémleves ^{1,3,7} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 763,34kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 66,21g Só: 1,82g Zsír: 43,51g Feh.: 26,25g Cuk: 0,32g Ca: 90,00mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Csirkemájrizottó, Céklasaláta E: 603,55kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 99,95g Só: 0,30g Zsír: 14,84g Feh.: 23,51g Cuk: 5,00g Ca: mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ E: 735,33kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 94,17g Só: 1,37g Zsír: 23,61g Feh.: 33,78g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós kifli ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , kockasajt ⁷ E: 242,70kcal Tel.zsír.: g CH: 26,86g Só: 0,39g Zsír: 8,52g Feh.: 9,62g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 122,34kcal	1 141,35kcal	1 169,91kcal	1 037,35kcal	1 035,33kcal
Zsír:	45,05g	39,96g	52,50g	22,16g	39,22g
Telített zsírsav:	4,95g	3,76g	7,28g	2,19g	6,60g
Fehérje:	36,62g	49,06g	35,18g	43,40g	42,38g
Szénhidrát:	139,42g	134,76g	136,75g	162,80g	114,65g
Cukor:	g	g	0,32g	5,00g	g
Só:	0,46g	2,36g	2,01g	1,99g	2,37g
Ca:	mg	15,00mg	90,00mg	47,00mg	mg

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 |