

Napközi alsó

Étlap

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Tízórai	Szalámis zsemle_{1,6} E: 131,93kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 3,91g Só: 1,13g Zsír: 8,72g Feh.: 9,22g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zöldséges felvágott_{1,6,7,9,10}, Zöldáru retek, Margarin E: 393,52kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 34,51g Só: 1,22g Zsír: 26,77g Feh.: 10,18g Cuk: 0,36g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Zöldáru lila hagyma, Mediterrán tonhalkrém_{7,10} E: 164,21kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 27,78g Só: 0,02g Zsír: 1,44g Feh.: 6,32g Cuk: g Ca: 6,00mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Paprikás szalámi, Zöldáru paradicsom E: 205,70kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 26,99g Só: 0,41g Zsír: 5,49g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: mg	Magvas zsemle₁, Majonézes tojáskrém_{3,10}, Zöldáru kigyóborka E: 181,43kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 13,59g Só: 0,40g Zsír: 12,79g Feh.: 2,54g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Fejtett bableves_{1,3}, Milánói sertésborda_{1,3} E: 727,97kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 102,44g Só: 0,20g Zsír: 14,99g Feh.: 45,22g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves_{1,3}, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 631,64kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 75,82g Só: 1,67g Zsír: 18,59g Feh.: 34,73g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsleves_{1,3}, Borsos tokány sertéshúsból, Párolt rizs, Céklasaláta E: 635,94kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 68,65g Só: 1,17g Zsír: 29,15g Feh.: 22,30g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magyaros karalábéleves_{1,3}, teljes kiőrlésű kenyér f₁, Köményes pulykasült, Lencsefőzelék_{1,7,10} E: 801,08kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 82,42g Só: 0,25g Zsír: 26,87g Feh.: 53,08g Cuk: 1,00g Ca: 32,50mg	Karfiol leves_{1,3}, Rakott zöldbab₇, Kenyér₁ E: 816,89kcal Tel.zsír.: 10,10g CH: 87,05g Só: 1,36g Zsír: 31,08g Feh.: 44,44g Cuk: g Ca: 300,00mg
Uzsonna	Vajas kenyér₁, Alma E: 296,93kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 38,94g Só: 1,09g Zsír: 10,04g Feh.: 7,66g Cuk: g Ca: mg	Zabrudí_{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	Margarin, Ivólé, Sós fonat_{1,7} E: 319,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 45,42g Só: 0,30g Zsír: 13,21g Feh.: 5,12g 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	Kifli_{1,7}, Mogyorókrém_{5,7} E: 213,52kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 25,56g Só: 0,23g Zsír: 9,99g Feh.: 4,96g Cuk: 4,32g Ca: mg
Energia:	1 156,83kcal	1 271,16kcal	1 120,10kcal	1 164,28kcal	1 211,84kcal
Zsír:	33,75g	53,76g	43,80g	32,51g	53,86g
Telített zsírsav:	6,52g	8,23g	5,48g	5,72g	14,88g
Fehérje:	62,09g	48,09g	33,74g	63,27g	51,94g
Szénhidrát:	145,29g	148,13g	141,85g	145,71g	126,20g
Cukor:	g	0,36g	5,00g	1,00g	4,32g
Só:	2,42g	2,89g	1,49g	0,74g	2,00g
Ca:	mg	mg	6,00mg	32,50mg	300,00mg

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. Szezám 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 |