

Napközi alsó

Étlap

2023. január 9 - 2023. január 13

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sárgarépa krém ₇ E: 273,64kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 38,79g Só: 1,33g Zsír: 6,74g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 27,51mg	Májkrem vizes zsemle _{1,6} , Zöldáru lila hagyma E: 367,83kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 41,28g Só: 1,70g Zsír: 12,63g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Felvágott csirkemell sonka ₆ , Zöldáru paprika E: 173,17kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 26,80g Só: 0,78g Zsír: 0,52g Feh.: 9,45g Cuk: g Ca: mg	Zsemle főtt tojás uborka _{1,3} E: 271,87kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 35,63g Só: 0,80g Zsír: 8,15g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér _{1,7} E: 272,60kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,59g Só: 0,82g Zsír: 9,40g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 2,50mg
Ebéd	Betyár leves _{1,3} , Alma, Mákos nudli mirelitből ₁ E: 707,95kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 76,02g Só: 0,16g Zsír: 32,00g Feh.: 26,01g Cuk: g Ca: mg	Meggy leves _{1,7} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sertéspörkölt, Tökfőzelék _{1,7} E: 745,98kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 70,98g Só: 1,15g Zsír: 36,80g Feh.: 25,32g Cuk: 5,00g Ca: 40,00mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré ₇ E: 723,03kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 73,23g Só: 0,09g Zsír: 28,58g Feh.: 40,15g Cuk: 11,99g Ca: mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Párolt rizs E: 737,73kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 115,76g Só: 0,75g Zsír: 15,58g Feh.: 28,97g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Szárabbabfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli _{3,6,7,9,10} E: 705,65kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 81,87g Só: 1,25g Zsír: 27,86g Feh.: 28,84g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Ivólé, Korpovit keksz _{1,3,5,6,7,8,11} E: 266,00kcal Tel.zsír.: g CH: 48,20g Só: g Zsír: 5,30g Feh.: 4,40g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Gyümölcs joghurt ₇ E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,24g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	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	Puding kakaós _{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 247,59kcal	1 170,09kcal	1 128,05kcal	1 259,38kcal	1 103,13kcal
Zsír:	44,04g	49,79g	34,25g	31,06g	40,26g
Telített zsírsav:	4,65g	8,12g	5,38g	5,53g	8,87g
Fehérje:	39,77g	40,71g	58,16g	43,03g	38,25g
Szénhidrát:	163,01g	124,02g	137,27g	188,96g	139,71g
Hozzáadott cukor:	g	5,00g	21,74g	2,99g	g
Só:	1,49g	2,85g	1,40g	2,55g	2,23g
Ca:	27,51mg	40,00mg	146,52mg	mg	17,50mg

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. Csillagfűt