

Napközi alsó

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Pulyka sonka, Lilahagyma E: 266,20kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 37,67g Só: 0,95g Zsír: 4,65g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} , Margarin E: 237,30kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,58g Só: 0,30g Zsír: 15,23g Feh.: 4,54g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika E: 268,85kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 35,88g Só: 1,04g Zsír: 7,85g Feh.: 8,69g Cuk: g Ca: mg	Szezámagos zsemle ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 212,28kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 15,33g Só: 0,99g Zsír: 13,33g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma E: 324,59kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 37,99g Só: 1,34g Zsír: 12,37g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Raguleves sertésből _{1,3} , Burgonyás tészta _{1,3} , Céklasaláta E: 704,01kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 88,40g Só: 0,62g Zsír: 25,70g Feh.: 26,06g Cuk: 5,00g Ca: mg	Brokkoli leves _{1,3,7} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 771,36kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 67,44g Só: 1,51g Zsír: 40,91g Feh.: 28,87g Cuk: g Ca: 25,00mg	Sárgaborsókrémleves ₁ , Zöldséges csirke tokány, Párolt rizs E: 708,40kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 93,97g Só: 0,58g Zsír: 19,72g Feh.: 35,12g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} E: 623,95kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 98,55g Só: 1,87g Zsír: 13,00g Feh.: 21,56g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Tarhonyáshús _{1,3} E: 745,79kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 65,57g Só: 0,35g Zsír: 39,05g Feh.: 26,78g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	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	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	Mandarin, Zabrud _{5,7,8,11} E: 302,28kcal Tel.zsír.: g CH: 49,56g Só: 0,01g Zsír: 8,76g Feh.: 4,02g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Briós /Hartai _{1,3,7} E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,06g Só: 0,53g Zsír: 17,15g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 199,73kcal	1 258,44kcal	1 279,53kcal	1 146,33kcal	1 156,37kcal
Zsír:	32,00g	63,48g	36,33g	43,48g	51,52g
Telített zsírsav:	2,29g	7,85g	3,78g	9,57g	4,58g
Fehérje:	47,17g	41,07g	47,83g	34,26g	37,26g
Szénhidrát:	166,50g	124,60g	179,41g	140,94g	123,95g
Hozzáadott cukor:	5,00g	2,99g	g	g	g
Só:	2,64g	2,81g	1,64g	3,40g	1,70g
Ca:	mg	25,00mg	mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt