

Napközi alsó

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	korpás zsemle ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika E: 186,17kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 27,50g Só: 1,01g Zsír: 0,66g Feh.: 11,67g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , kockasajt ₇ E: 219,40kcal Tel.zsír.: g CH: 23,76g Só: 0,15g Zsír: 9,32g Feh.: 9,88g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka E: 395,98kcal Tel.zsír.: 4,56g CH: 36,33g Só: 2,06g Zsír: 18,17g Feh.: 16,69g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ E: 226,02kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 26,40g Só: 0,00g Zsír: 8,61g Feh.: 10,14g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Káposztás tészta _{1,3} E: 708,52kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 101,62g Só: 1,23g Zsír: 21,98g Feh.: 23,70g Cuk: 2,00g Ca: mg	Lebbencslevés ₁ , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Tökfőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 878,20kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 107,73g Só: 2,63g Zsír: 30,83g Feh.: 40,55g Cuk: g Ca: 25,00mg	Zellerkrémlevés 1 _{1,3,7,9} , Majorannás tejfölös pulykatokány _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 732,61kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 80,35g Só: 0,79g Zsír: 30,66g Feh.: 35,97g Cuk: g Ca: 26,00mg	Magyaros gombaleves ₁ , Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 891,28kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 101,36g Só: 2,39g Zsír: 38,66g Feh.: 31,53g Cuk: g Ca: 20,00mg	Tárkonyos zöldséglevés ₉ , Lecsős csirkemell, Párolt rizs E: 748,43kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 116,82g Só: 1,01g Zsír: 11,84g Feh.: 37,27g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 247,68kcal Tel.zsír.: g CH: 48,96g Só: g Zsír: 1,97g Feh.: 9,74g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 135,60kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 13,14g Só: 0,05g Zsír: 8,34g Feh.: 0,51g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpovit keksz _{1,3,5,6,7,8,11} E: 218,28kcal Tel.zsír.: g CH: 35,50g Só: 0,01g Zsír: 5,64g Feh.: 4,64g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 142,37kcal	1 135,88kcal	1 264,19kcal	1 173,58kcal	1 166,71kcal
Zsír:	24,60g	40,59g	57,17g	47,63g	22,48g
Telített zsírsav:	3,28g	4,47g	9,06g	6,72g	2,19g
Fehérje:	45,11g	50,87g	53,17g	42,51g	47,31g
Szénhidrát:	178,08g	139,19g	129,82g	139,52g	179,32g
Hozzáadott cukor:	2,00g	g	g	g	g
Só:	2,24g	2,79g	2,90g	2,40g	1,25g
Ca:	mg	25,00mg	26,00mg	20,00mg	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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt