

Napközi alsó

Étlap

2023. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
Tízórai	Korpás kenyér, Tojáskrém^{3,10}, Lilahagyma E: 215,19kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 21,83g Só: 0,85g Zsír: 11,29g Feh.: 6,27g Cuk: g Ca: mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér¹, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 371,52kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 33,67g Só: 1,68g Zsír: 16,60g Feh.: 16,84g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér¹, 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	Vajas-mézés zsemle^{1,7} E: 230,20kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 30,97g Só: 0,40g Zsír: 8,00g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: 2,50mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém^{1,7} E: 193,39kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 24,73g Só: 0,32g Zsír: 4,86g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Lencseleves^{1,3,7,10}, Sajtos tejfölös spagetti⁷ E: 749,29kcal Tel.zsír.: 10,84g CH: 82,52g Só: 1,10g Zsír: 30,66g Feh.: 31,66g Cuk: g Ca: 259,00mg	Magyaros karfiolleves¹, Parajfőzelék^{1,7}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Főtt burgonya fél adag E: 699,77kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 81,29g Só: 0,35g Zsír: 26,51g Feh.: 31,56g Cuk: g Ca: mg	Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Temesvári pulykaragu^{1,7}, Párolt bulgur¹ E: 670,52kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 84,79g Só: 0,54g Zsír: 24,80g Feh.: 31,33g Cuk: g Ca: 28,40mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Cékalsaláta E: 766,26kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 81,97g Só: 0,66g Zsír: 26,17g Feh.: 44,90g Cuk: 5,00g Ca: mg	Babgulyás sertés combból, Fánk lekvárral^{1,3,7} E: 724,59kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 94,41g Só: 0,31g Zsír: 23,58g Feh.: 31,51g Cuk: 10,43g Ca: mg
Uzsonna	Alma, Háztartási keksz¹ E: 245,28kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 46,70g Só: 0,50g Zsír: 3,84g Feh.: 5,34g Cuk: 9,25g 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	Habos puding⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi^{5,7} E: 154,80kcal Tel.zsír.: g CH: 6,64g Só: g Zsír: 4,37g Feh.: 1,82g Cuk: g Ca: mg	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
Energia:	1 209,75kcal	1 127,57kcal	1 131,37kcal	1 151,26kcal	1 165,65kcal
Zsír:	45,79g	43,47g	35,85g	38,55g	30,40g
Telített zsírsav:	14,74g	7,04g	6,25g	5,86g	4,47g
Fehérje:	43,27g	49,24g	43,82g	50,89g	48,10g
Szénhidrát:	151,05g	126,72g	157,27g	119,58g	168,11g
Hozzáadott cukor:	9,25g	g	g	5,00g	10,43g
Só:	2,45g	2,04g	1,58g	1,06g	0,62g
Ca:	259,00mg	mg	28,40mg	2,50mg	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. 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 |