

Napközi alsó

Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

| Étkezés | 2023.05.02 Kedd | 2023.05.03 Szerda | 2023.05.04 Csütörtök | 2023.05.05 Péntek |
|--------------------------|--|--|--|---|
| Tízórai | Brokkolikrém, Kenyér₁ E: 258,74kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 38,08g Só: 0,11g Zsír: 7,79g Feh.: 7,92g Cuk: g Ca: mg | teljes kiőrlésű 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 | Virsli zsömlében ketchuppal 1 db_{1,3,6,7,9,10} E: 131,08kcal Tel.zsír.: g CH: 6,79g Só: 1,79g Zsír: 8,58g Feh.: 6,47g Cuk: 2,80g Ca: mg | Magvaskenyér, Zöldséges felvágott_{6,7,9,10}, Zöldáru kigyóuborka E: 181,08kcal Tel.zsír.: g CH: 25,09g Só: 0,71g Zsír: 7,36g Feh.: 9,83g Cuk: 0,32g Ca: mg |
| Ebéd | Legényfogó leves_{1,7}, Grízés tészta diétás_{1,3} E: 732,55kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 97,74g Só: 0,73g Zsír: 19,49g Feh.: 38,55g Cuk: g Ca: 10,00mg | Fokhagymakrémleves₁, Zöldséges rizottó húsos E: 731,54kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 96,54g Só: 0,43g Zsír: 24,11g Feh.: 29,20g Cuk: g Ca: mg | Tarhonyaleves₁, Tökfőzelék_{1,7}, Fasírt (sertés)_{1,3}, Kenyér₁ E: 829,98kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 79,76g Só: 0,42g Zsír: 44,86g Feh.: 25,05g Cuk: g Ca: 25,00mg | Tárkonyos zöldségleves eperlevéllel_{1,3}, Lecsós csirkemell, Párolt rizs E: 733,53kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 114,41g Só: 0,83g Zsír: 11,16g Feh.: 36,85g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Sajtos kifli_{1,3}, Margarin E: 183,10kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 11,68g Só: 0,73g Zsír: 13,63g Feh.: 3,24g 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 | Natúr joghurt₇, Zsemle₁ E: 316,00kcal Tel.zsír.: g CH: 51,00g Só: 0,79g Zsír: 3,00g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: mg | Tejszelet_{1,7} E: 271,20kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 26,28g Só: 0,10g Zsír: 16,68g Feh.: 1,02g Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 174,39kcal | 1 183,80kcal | 1 277,05kcal | 1 185,80kcal |
| Zsír: | 40,91g | 42,64g | 56,44g | 35,20g |
| Telített zsírsav: | 8,97g | 6,42g | 3,61g | 3,92g |
| Fehérje: | 49,71g | 46,73g | 42,82g | 47,70g |
| Szénhidrát: | 147,50g | 144,63g | 137,55g | 165,78g |
| Hozzáadott cukor: | g | g | 2,80g | 0,32g |
| Só: | 1,57g | 2,50g | 3,00g | 1,64g |
| Ca: | 10,00mg | mg | 25,00mg | 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. Szezámag 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 |