

Napközi alsó

Étlap

2023. május 8 - 2023. május 12

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
Tízórai	Kenyér, lenmagos halkrém, uborka₁ E: 182,33kcal Tel.zsír.: g CH: 26,39g Só: 0,72g Zsír: 3,18g Feh.: 7,25g Cuk: g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika_{1,6} E: 323,47kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 31,32g Só: 0,92g Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér_{1,7}, Lilahagyma E: 421,00kcal Tel.zsír.: 10,15g CH: 34,04g Só: 1,88g Zsír: 20,15g Feh.: 21,23g Cuk: g Ca: 400,00mg	Korpás kenyér szalámi, Retek E: 187,03kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 17,19g Só: 1,24g Zsír: 9,68g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zala uborka_{1,6} E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból_{1,3}, Kevert meggyes süti_{1,3,7} E: 629,73kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 92,95g Só: 0,48g Zsír: 25,01g Feh.: 22,35g Cuk: g Ca: mg	Burgonyaleves zöldséges_{1,3}, Vadas marhatokány tésztával_{1,3,7,10} E: 696,65kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 90,72g Só: 0,49g Zsír: 20,88g Feh.: 35,83g Cuk: g Ca: 18,00mg	Csontleves cérnametélttel_{1,3}, Paradicsomos húsgombóc₁ E: 611,92kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 65,40g Só: 0,19g Zsír: 29,83g Feh.: 19,71g Cuk: g Ca: mg	Tojásleves_{1,3}, teljes kiőrlésű kenyér f₁, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Sült csirkecomb E: 831,71kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 71,87g Só: 0,73g Zsír: 35,23g Feh.: 51,20g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs_{1,7}, Pásztortarhonya_{1,6,10} E: 611,33kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 75,12g Só: 1,82g Zsír: 24,18g Feh.: 20,10g Cuk: 6,20g Ca: 10,00mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt₇, Zsemle₁ E: 385,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 63,85g Só: 1,15g Zsír: 4,35g Feh.: 12,40g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	müzliszelet_{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli_{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpás keksz₁ E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g Zsír: 7,34g Feh.: 7,66g Cuk: 3,00g 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
Energia:	1 197,71kcal	1 142,22kcal	1 156,76kcal	1 268,52kcal	1 106,94kcal
Zsír:	32,54g	37,46g	50,99g	52,25g	45,19g
Telített zsírsav:	6,27g	6,92g	11,30g	6,80g	10,95g
Fehérje:	42,00g	49,37g	45,79g	66,45g	34,97g
Szénhidrát:	183,19g	131,34g	123,44g	126,64g	115,20g
Hozzáadott cukor:	9,75g	g	g	3,00g	6,20g
Só:	2,35g	1,41g	2,07g	2,97g	2,95g
Ca:	146,52mg	18,00mg	400,00mg	mg	10,00mg

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