

Napközi alsó

Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Tízórai	Szezámagos zsemle ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóborka	Zöldséges felvágott _{6,7,9,10} , Zöldáru kigyóborka, Kenyér ₁	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tojáspástétom _{3,10}	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtos párizsi, Retek	Kenyér, kópé szelet retkek ₁
	E: 150,60kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 16,47g Só: 0,00g Zsír: 7,27g Feh.: 4,44g Cuk: g Ca: mg	E: 230,08kcal Tel.zsír.: g CH: 39,09g Só: 0,71g Zsír: 5,96g Feh.: 10,53g Cuk: 0,32g Ca: mg	E: 316,67kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 36,33g Só: 1,34g Zsír: 12,35g Feh.: 10,04g Cuk: g Ca: mg	E: 273,59kcal Tel.zsír.: g CH: 33,98g Só: 1,50g Zsír: 7,90g Feh.: 11,88g Cuk: g Ca: mg	E: 316,40kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 40,42g Só: 0,95g Zsír: 9,82g Feh.: 14,62g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Babgulyás sertés combból _{1,3} , Burgonyás tészta _{1,3} , Csemege uborka	Karalábé leves ₁ , Csirke nuggets rántva _{1,3,5,7} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Kenyér ₁	Daragaluska leves _{1,3} , Vidróczki sertés tokány spagettivel _{1,3,7}	Köménymagleves kenyérkockával ₁ , Rakott kelkáposzta ₇	Zöldborsóleves _{1,3} , Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, csalamádé
	E: 731,73kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 88,55g Só: 1,69g Zsír: 26,15g Feh.: 31,61g Cuk: g Ca: mg	E: 833,36kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 107,12g Só: 1,80g Zsír: 31,04g Feh.: 27,81g Cuk: g Ca: 20,00mg	E: 668,49kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 82,11g Só: 0,46g Zsír: 22,80g Feh.: 32,08g Cuk: g Ca: 2,50mg	E: 648,19kcal Tel.zsír.: 8,80g CH: 45,71g Só: 0,98g Zsír: 38,10g Feh.: 27,91g Cuk: g Ca: 39,00mg	E: 605,17kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 74,80g Só: 0,19g Zsír: 17,48g Feh.: 30,64g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Margarin	Alma	müzliszelet _{1,5,7,8}	fokhagymás kifli ₁ , Margarin	Gyümölcs joghurt ₇ , Kifli _{1,7}
	E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 25,02g Só: 0,30g Zsír: 13,11g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: mg	E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: mg	E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 116,27kcal	1 101,72kcal	1 107,26kcal	1 155,71kcal	1 153,42kcal
Zsír:	46,53g	37,44g	35,61g	59,16g	32,45g
Telített zsírsav:	9,72g	4,51g	5,88g	12,70g	7,25g
Fehérje:	40,97g	38,78g	43,92g	44,66g	53,81g
Szénhidrát:	130,04g	153,91g	127,74g	103,76g	152,47g
Hozzáadott cukor:	g	0,32g	g	g	9,75g
Só:	1,99g	2,52g	1,80g	2,78g	1,66g
Ca:	mg	20,00mg	2,50mg	39,00mg	146,52mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt