

Napközi alsó

Étlap

2023. május 29 - 2023. június 2

Étkezés	2023.05.29 Hétfő	2023.05.30 Kedd	2023.05.31 Szerda	2023.06.01 Csütörtök	2023.06.02 Péntek
Tízórai		Zsemle ¹ , Lilahagyma, Párizsi ⁶ E: 357,45kcal Zsír: 6,42g Tel.zsír.: g Feh.: 12,97g CH: 51,22g Cuk: g Só: 1,51g Ca: mg	Paprikás szalámi, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 234,78kcal Zsír: 4,90g Tel.zsír.: 1,46g Feh.: 9,08g CH: 37,30g Cuk: g Só: 0,40g Ca: mg	Natúr vajkrém, vizes zsemle ^{1,7} , Zöldáru-répa E: 231,02kcal Zsír: 7,92g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 5,28g CH: 29,44g Cuk: g Só: 0,58g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 280,79kcal Zsír: 6,23g Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 14,83g CH: 35,90g Cuk: g Só: 0,98g Ca: 47,00mg
Ebéd		BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Szezám-magos rántott halfilé ^{1,3,4} , zöldséges bulgur ¹ E: 641,72kcal Zsír: 26,78g Tel.zsír.: 3,17g Feh.: 25,43g CH: 76,55g Cuk: g Só: 0,32g Ca: 8,40mg	Meggy-leves ^{1,7} , Rizseshús, Csemege uborka E: 666,42kcal Zsír: 17,72g Tel.zsír.: 1,89g Feh.: 29,36g CH: 93,02g Cuk: 19,98g Só: 1,49g Ca: 15,00mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Zöldbabfőzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 831,78kcal Zsír: 35,96g Tel.zsír.: 5,52g Feh.: 27,82g CH: 97,99g Cuk: g Só: 0,34g Ca: 52,50mg	Karfiolleves ¹ , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 669,29kcal Zsír: 11,21g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 29,72g CH: 107,59g Cuk: 5,00g Só: 0,83g Ca: mg
Uzsonna		Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Zsír: 8,90g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 12,01g CH: 30,75g Cuk: g Só: 0,83g Ca: 270,00mg	Sós kifli ^{1,7} , Margarin E: 233,94kcal Zsír: 13,16g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 4,87g CH: 24,06g Cuk: g Só: 0,30g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Zsír: 0,44g Tel.zsír.: g Feh.: 0,44g CH: 7,70g Cuk: g Só: 0,01g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 178,25kcal Zsír: 4,75g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 6,38g CH: 27,05g Cuk: 9,75g Só: 0,44g Ca: 146,52mg
Energia:	kcal	1 251,95kcal	1 135,14kcal	1 101,08kcal	1 128,33kcal
Zsír:	g	42,10g	35,78g	44,32g	22,18g
Telített zsírsav:	g	7,56g	7,26g	5,54g	4,44g
Fehérje:	g	50,40g	43,31g	33,54g	50,93g
Szénhidrát:	g	158,52g	154,38g	135,13g	170,53g
Hozzáadott cukor:	g	g	19,98g	g	14,75g
Só:	g	2,66g	2,20g	0,93g	2,25g
Ca:	mg	278,40mg	15,00mg	52,50mg	193,52mg

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-mag 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 |