

Napközi alsó

Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
Tízórai	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér, Zöldáru lila hagyma E: 265,06kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 35,97g Só: 1,04g Zsír: 7,64g Feh.: 8,09g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém ^{3,10} , Sárgarépa nyers E: 385,19kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 50,04g Só: 1,96g Zsír: 12,72g Feh.: 12,08g Cuk: g Ca: mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} E: 198,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 26,67g Só: 0,00g Zsír: 8,40g Feh.: 4,07g Cuk: g Ca: 2,50mg	teljes kiőrlésű kenyér, Zöldáru paprika, Felvágott kópé szelet E: 213,27kcal Tel.zsír.: g CH: 35,68g Só: 0,94g Zsír: 1,84g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 392,20kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 45,46g Só: 1,03g Zsír: 19,51g Feh.: 8,28g Cuk: 4,89g Ca: mg
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} , Sonkás makaróni ^{1,7} E: 725,74kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 99,94g Só: 0,47g Zsír: 25,10g Feh.: 22,22g Cuk: g Ca: 30,00mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér ¹ E: 723,63kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 103,17g Só: 0,44g Zsír: 19,06g Feh.: 31,27g Cuk: g Ca: 32,50mg	Magyaros karfiolleves, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Parajfőzelék ^{1,7} , Natúr burgonya /karaj/, Főtt burgonya fél adag E: 837,91kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 98,18g Só: 1,11g Zsír: 27,85g Feh.: 42,34g Cuk: g Ca: mg	Zöldségkrémleves ^{1,7} , Temesvári pulykaragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 734,98kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 115,91g Só: 0,59g Zsír: 13,67g Feh.: 31,66g Cuk: g Ca: 30,00mg	Csontleves cérnamentél ^{1,3} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 773,91kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 115,54g Só: 1,13g Zsír: 19,55g Feh.: 30,61g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , Zöldáru paradicsom, kockasajt ⁷ E: 230,90kcal Tel.zsír.: g CH: 25,76g Só: 0,16g Zsír: 9,42g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi ^{5,7,8,11} E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 115,45kcal	1 147,10kcal	1 266,91kcal	1 194,25kcal	1 204,39kcal
Zsír:	37,09g	32,22g	45,67g	23,91g	39,50g
Telített zsírsav:	8,30g	6,91g	5,74g	3,59g	8,43g
Fehérje:	34,51g	43,79g	56,79g	43,48g	39,33g
Szénhidrát:	152,76g	160,90g	150,60g	189,39g	168,70g
Hozzáadott cukor:	9,75g	g	g	g	9,89g
Só:	1,88g	2,41g	1,27g	1,54g	2,17g
Ca:	176,52mg	32,50mg	2,50mg	30,00mg	mg

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