

Napközi alsó

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

| Étkezés | 2023.09.04 Hétfő | 2023.09.05 Kedd | 2023.09.06 Szerda | 2023.09.07 Csütörtök | 2023.09.08 Péntek |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| Tízórai | Kenyér, kópé szelet, Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 344,68kcal Tel.zsír.: 6,08g CH: 32,07g Só: 0,40g Zsír: 20,76g Feh.: 6,14g Cuk: g Ca: mg | Májkrem teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Zöldáru paprika E: 286,54kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 32,12g Só: 1,10g Zsír: 11,64g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: mg | Zöldáru lila hagyma, Párizsi⁶, Kenyér¹ E: 276,13kcal Tel.zsír.: g CH: 39,66g Só: 0,72g Zsír: 7,10g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: mg | Sajtos-vajas teljeskiörlésű 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, Zöldáru paradicsom, Margarin E: 308,60kcal Tel.zsír.: 7,17g CH: 19,25g Só: 1,55g Zsír: 21,93g Feh.: 8,11g Cuk: g Ca: mg |
| Ebéd | Bugaci húsgombóc leves^{1,3,7}, Kevért meggyes süti^{1,3,7} E: 681,63kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 87,44g Só: 0,49g Zsír: 29,10g Feh.: 17,80g Cuk: g Ca: 2,00mg | Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs^{1,7}, Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7}, zöldséges bulgur¹ E: 643,22kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 100,51g Só: 0,32g Zsír: 14,47g Feh.: 29,14g Cuk: 6,20g Ca: 20,00mg | Burgonyaleves zöldséges^{1,3}, Vidróczi sertés tokány spagettivel^{1,3,7} E: 644,27kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 86,14g Só: 0,64g Zsír: 17,87g Feh.: 32,95g Cuk: g Ca: 2,50mg | Tojásleves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Sült csirkecomb, Kenyér¹ E: 777,31kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 65,46g Só: 0,03g Zsír: 34,38g Feh.: 48,94g Cuk: g Ca: mg | Csontleves cérnamentéltel^{1,3}, Paradicsomos húsgombóc^{1,3}, Főtt burgonya fél adag E: 688,44kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 81,41g Só: 0,20g Zsír: 30,10g Feh.: 21,83g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Szezámagos zsemle¹, kockasajt⁷ E: 174,20kcal Tel.zsír.: g CH: 16,36g Só: g Zsír: 9,27g Feh.: 6,02g Cuk: g Ca: mg | Margarin, Briós /Hartai^{1,3,7} E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,06g Só: 0,53g Zsír: 17,15g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg | Gyümölcs joghurt⁷, Kifli^{1,7} 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 | Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g 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 |
| Energia: | 1 200,50kcal | 1 239,86kcal | 1 152,25kcal | 1 236,59kcal | 1 120,88kcal |
| Zsír: | 59,13g | 43,26g | 30,12g | 54,97g | 53,03g |
| Telített zsírsav: | 8,98g | 10,87g | 4,80g | 13,00g | 8,37g |
| Fehérje: | 29,96g | 43,53g | 53,03g | 70,61g | 34,80g |
| Szénhidrát: | 135,87g | 159,69g | 163,05g | 107,20g | 124,66g |
| Cukor: | g | 6,20g | 9,75g | g | g |
| Só: | 0,90g | 1,95g | 1,88g | 1,92g | 1,75g |
| Ca: | 2,00mg | 20,00mg | 149,02mg | 400,00mg | 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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt