

Napközi alsó

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka E: 272,04kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 29,89g Só: 1,10g Zsír: 11,41g Feh.: 8,11g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 355,50kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 45,44g Só: 0,93g Zsír: 15,46g Feh.: 8,27g Cuk: 4,89g Ca: mg	Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 285,29kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 41,95g Só: 0,05g Zsír: 5,56g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: 47,00mg	Kenyér pulykafelvágot paprika ¹ E: 293,27kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 35,92g Só: 0,96g Zsír: 9,96g Feh.: 13,78g Cuk: g Ca: mg	Szezámagos zsemle ¹ , Felvágot kópé szelet, póréahagyma, Margarin E: 146,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 13,31g Só: 0,20g Zsír: 8,94g Feh.: 1,18g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,3,6,7,9,10} , Kevrt barackos süti ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 758,68kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 113,65g Só: 1,35g Zsír: 24,06g Feh.: 20,38g Cuk: g Ca: 10,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Kukoricás rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 719,45kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 83,86g Só: 0,25g Zsír: 30,73g Feh.: 24,89g Cuk: 9,99g Ca: 2,00mg	Lebbencsleves ¹ , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virslis ^{3,6,7,9,10} , Kenyér ¹ E: 820,57kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 97,46g Só: 1,15g Zsír: 30,05g Feh.: 30,00g Cuk: g Ca: 30,00mg	Zöldség krémleves ^{1,7} , Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 706,06kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 73,06g Só: 1,96g Zsír: 29,72g Feh.: 34,86g Cuk: 0,32g Ca: 75,00mg	Húsleves ^{1,3} , Főtt hús sertés, Meggymártás ^{1,7} , Piritott dara ¹ E: 702,48kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 102,30g Só: 0,51g Zsír: 17,44g Feh.: 31,37g Cuk: 9,99g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Zabrudis ^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	Vajas kifli ^{1,7} , Alma E: 218,08kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 28,14g Só: 0,26g Zsír: 9,24g Feh.: 4,82g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 153,72kcal	1 131,23kcal	1 229,69kcal	1 217,41kcal	1 102,05kcal
Zsír:	39,67g	46,55g	36,56g	48,92g	35,28g
Telített zsírsav:	6,71g	9,72g	4,86g	10,49g	9,16g
Fehérje:	30,08g	34,00g	49,91g	53,45g	44,56g
Szénhidrát:	162,44g	141,06g	164,38g	137,12g	146,36g
Cukor:	g	14,88g	g	0,32g	9,99g
Só:	2,45g	1,18g	1,20g	3,18g	1,54g
Ca:	10,00mg	2,00mg	77,00mg	75,00mg	290,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt