

Napközi alsó

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Tavaszi felvágott ₆ , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Kenyér ₁ E: 418,08kcal Tel.zsír: 6,55g CH: 40,62g Só: 0,95g Zsír: 22,58g Feh.: 11,53g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege, teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom E: 313,10kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 26,65g Só: 1,28g Zsír: 15,11g Feh.: 13,69g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ E: 330,94kcal Tel.zsír: 7,28g CH: 26,42g Só: 0,84g Zsír: 16,72g Feh.: 14,99g Cuk: g Ca: 180,00mg	Szezámagos zsemle ₁ , Pulyka sonka, Zöldáru paprika, Margarin E: 271,67kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 15,72g Só: 0,21g Zsír: 19,99g Feh.: 6,73g Cuk: g Ca: mg	Vajas-lekváros zsemle _{1,7} E: 220,38kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 29,30g Só: 0,40g Zsír: 8,00g Feh.: 4,22g Cuk: g Ca: 2,50mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 670,16kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 94,88g Só: 0,47g Zsír: 18,67g Feh.: 29,56g Cuk: 0,10g Ca: 57,00mg	Zöldségkrémleves _{1,3,7,9} , Chilis bab _{1,3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 665,97kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 70,17g Só: 0,71g Zsír: 28,36g Feh.: 29,30g Cuk: g Ca: 10,00mg	Karalábé leves _{1,3} , Párolt bulgur ₁ , Pulyka ragu ₁ , Céklasaláta E: 686,34kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 98,04g Só: 0,44g Zsír: 20,44g Feh.: 31,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	Daragaluska leves _{1,3} , Székelykáposzta sertéshúsból ₁ , Kenyér ₁ E: 573,94kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 66,51g Só: 0,66g Zsír: 21,67g Feh.: 25,85g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Sült csirkecomb, Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 739,71kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 68,55g Só: 0,14g Zsír: 29,26g Feh.: 45,25g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	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	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi _{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	Gyümölcs joghurt, Vajas kifli _{1,7} E: 364,80kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 46,19g Só: 0,25g Zsír: 13,80g Feh.: 13,13g Cuk: g Ca: mg	Kifli _{1,7} , kockasajt E: 214,30kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk: g Ca: 150,00mg
Energia:	1 212,08kcal	1 105,07kcal	1 140,28kcal	1 210,41kcal	1 174,39kcal
Zsír:	42,21g	43,59g	41,36g	55,46g	47,54g
Telített zsírsav:	9,77g	7,24g	10,16g	9,12g	12,41g
Fehérje:	45,98g	44,55g	48,02g	45,71g	58,50g
Szénhidrát:	160,45g	125,86g	143,36g	128,42g	118,88g
Cukor:	0,10g	g	5,00g	g	g
Só:	1,41g	2,05g	1,28g	1,12g	1,53g
Ca:	57,00mg	10,00mg	180,00mg	mg	152,50mg

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