

Napközi alsó

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Kenyér sajt uborka^{1,7} E: 347,35kcal Tel.zsír.: 7,53g CH: 32,66g Só: 0,83g Zsír: 17,05g Feh.: 14,53g Cuk: g Ca: 180,00mg	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér^{1,7} E: 272,60kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,59g Só: 0,00g Zsír: 9,40g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 2,50mg	Kenyér párizsi tv paprika^{1,6}, Margarin E: 481,87kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 34,40g Só: 1,12g Zsír: 32,12g Feh.: 11,77g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zala uborka^{1,6}, Margarin E: 486,01kcal Tel.zsír.: 9,43g CH: 33,52g Só: 1,33g Zsír: 32,64g Feh.: 13,09g Cuk: g Ca: mg	Félbarna, sonkacrém TV paprika^{1,6}, Kakaó⁷ E: 461,94kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 70,86g Só: 0,95g Zsír: 7,51g Feh.: 25,24g Cuk: 16,98g Ca: mg
Ebéd	Bakonyi betyárleves^{1,7}, Alma, Mákos nudli mirelitből¹ E: 720,19kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 75,30g Só: 0,29g Zsír: 33,34g Feh.: 26,81g Cuk: g Ca: 25,00mg	Tejfölös burgonyaleves^{1,7}, Fejlett babfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Kenyér¹ E: 826,98kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 92,51g Só: 0,23g Zsír: 32,06g Feh.: 40,92g Cuk: g Ca: 57,50mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs^{1,7}, Óvári csirkemell^{1,7}, zöldséges bulgur¹ E: 611,72kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 80,44g Só: 0,55g Zsír: 17,08g Feh.: 35,62g Cuk: 15,19g Ca: 88,00mg	Csontleves cérnamentéttel^{1,3}, Parajfőzelék^{1,7}, Főtt hús, Főtt burgonya E: 566,29kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 73,06g Só: 0,54g Zsír: 15,21g Feh.: 32,13g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymakrémleves^{1,7}, Bolognai spagetti^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 719,31kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 73,15g Só: 1,80g Zsír: 33,56g Feh.: 29,06g Cuk: 0,32g Ca: 60,00mg
Uzsonna	fokhagymás kifli¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	Pizzás kifli^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt⁷, Zsemle¹ E: 185,50kcal Tel.zsír.: g CH: 27,50g Só: 0,39g Zsír: 3,00g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 191,38kcal	1 225,58kcal	1 246,60kcal	1 237,80kcal	1 258,65kcal
Zsír:	51,40g	41,58g	50,30g	50,85g	43,26g
Telített zsírsav:	11,58g	9,89g	10,77g	10,35g	5,46g
Fehérje:	46,18g	49,27g	52,45g	52,42g	55,21g
Szénhidrát:	131,96g	158,14g	141,79g	134,08g	147,33g
Cukor:	g	g	15,19g	g	17,30g
Só:	1,12g	0,30g	2,38g	2,26g	2,74g
Ca:	205,00mg	60,00mg	88,00mg	mg	60,00mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt