

Napközi alsó

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Olasz felvágott ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 451,23kcal Tel.zsír: 8,36g CH: 37,46g Só: 1,67g Zsír: 27,49g Feh.: 11,93g Cuk.: 0,25g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paprika E: 168,00kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 27,69g Só: 0,02g Zsír: 1,65g Feh.: 6,92g Cuk.: 0,26g Ca: 6,00mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Hot-dog kifli 60g ¹ E: 261,43kcal Tel.zsír: g CH: 34,96g Só: 1,10g Zsír: 10,04g Feh.: 8,89g Cuk.: g Ca: mg	Magvas zsemle, sonka, paradicsom ¹ E: 164,40kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 13,96g Só: 0,20g Zsír: 10,39g Feh.: 3,34g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Sajtkrém /n./ ⁷ , póréhagyma, Kenyér ¹ E: 281,20kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 39,62g Só: 0,00g Zsír: 7,24g Feh.: 11,44g Cuk.: 1,89g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Mogyorókrémes minigombóc ^{1,5,6,7} E: 542,89kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 105,31g Só: 0,18g Zsír: 20,82g Feh.: 27,00g Cuk.: 1,49g Ca: mg	Tojásleves ^{1,3} , Párolt bulgur ¹ , Tejfölös pulykatokány ^{1,7} E: 728,80kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 80,54g Só: 1,21g Zsír: 32,85g Feh.: 30,84g Cuk.: 1,80g Ca: 26,00mg	Magyaros Zöldségleves ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 679,05kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 91,69g Só: 0,63g Zsír: 21,51g Feh.: 24,95g Cuk.: 11,88g Ca: mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Párolt rizs, Kukorica saláta majonézes ^{3,7,10} E: 911,92kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 112,29g Só: 1,67g Zsír: 34,26g Feh.: 33,50g Cuk.: 17,82g Ca: 34,50mg	Orjaleves csigasztával ^{1,3,9} , Sertéspörkölt, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 868,65kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 102,27g Só: 0,43g Zsír: 31,27g Feh.: 41,46g Cuk.: 3,61g Ca: mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 214,30kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 21,03g Só: 0,99g Zsír: 10,28g Feh.: 9,04g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Gyümölcs joghurt, Zsemle ¹ E: 315,50kcal Tel.zsír: g CH: 49,25g Só: 0,39g Zsír: 5,00g Feh.: 12,85g Cuk.: g Ca: mg	fokhagymás kifli, Margarin E: 269,04kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 24,08g Só: 0,20g Zsír: 17,01g Feh.: 4,88g Cuk.: 0,08g 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	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: mg
Energia:	1 208,42kcal	1 212,30kcal	1 209,52kcal	1 153,72kcal	1 188,13kcal
Zsír:	58,59g	39,51g	48,56g	46,84g	38,95g
Telített zsírsav:	15,73g	4,58g	6,11g	8,80g	6,05g
Fehérje:	47,97g	50,61g	38,72g	37,74g	53,34g
Szénhidrát:	163,79g	157,48g	150,72g	129,57g	149,59g
Cukor:	g	g	8,99g	9,99g	g
Só:	2,85g	1,63g	1,93g	1,87g	0,44g
Ca:	150,00mg	32,00mg	mg	34,50mg	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