

Napközi alsó

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 409,93kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 38,05g Só: 0,76g Zsír: 23,01g Feh.: 11,33g Cuk.: 0,25g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Őszibarackos túrókrém ₇ E: 239,53kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 28,14g Só: 0,05g Zsír: 6,41g Feh.: 12,99g Cuk.: 1,76g Ca: 52,00mg	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	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 353,17kcal Tel.zsír.: 6,83g CH: 38,17g Só: 0,70g Zsír: 15,51g Feh.: 13,81g Cuk.: 0,47g Ca: 200,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojaspástétom _{3,10} , Zöldáru paradicsom E: 246,16kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 26,96g Só: 0,17g Zsír: 10,70g Feh.: 6,66g Cuk.: 0,11g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Mákos kevert süti _{1,3,7} E: 618,86kcal Tel.zsír.: 7,27g CH: 58,50g Só: 0,40g Zsír: 33,19g Feh.: 20,85g Cuk.: 20,15g Ca: mg	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7,9} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 636,86kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 96,23g Só: 0,93g Zsír: 13,28g Feh.: 29,89g Cuk.: 13,30g Ca: 20,00mg	Karalábé leves _{1,3} , Fejtett babfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 848,04kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 111,77g Só: 1,29g Zsír: 28,82g Feh.: 35,06g Cuk.: 3,18g Ca: 25,00mg	Brokkolikrémléves _{1,3,7} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Csemege uborka E: 679,61kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 73,02g Só: 0,79g Zsír: 28,17g Feh.: 31,02g Cuk.: 1,64g Ca: mg	Hamis húsleves _{1,3,9} , Töltött káposzta _{1,3,7} , Kenyér ₁ E: 858,29kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 107,43g Só: 2,56g Zsír: 32,64g Feh.: 32,50g Cuk.: 6,70g Ca: 20,00mg
Uzsonna	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	Natúr joghurt ₇ , Vajas kifli _{1,7} E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 24,44g Só: 0,25g Zsír: 11,80g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk.: 29,04g Ca: mg	Briós _{1,3,7} E: 126,90kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 21,30g Só: 0,23g Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk.: 4,36g Ca: mg
Energia:	1 152,63kcal	1 111,19kcal	1 117,15kcal	1 158,78kcal	1 231,34kcal
Zsír:	57,21g	31,49g	34,42g	43,80g	46,13g
Telített zsírsav:	11,61g	5,92g	3,50g	9,71g	5,47g
Fehérje:	37,03g	50,35g	41,95g	46,38g	42,71g
Szénhidrát:	120,55g	148,81g	156,12g	140,22g	155,68g
Cukor:	14,99g	5,00g	g	g	4,07g
Só:	1,16g	1,23g	2,19g	1,56g	2,96g
Ca:	mg	72,00mg	25,00mg	200,00mg	20,00mg

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