

Napközi alsó

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 231,58kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 27,38g Só: 0,00g Zsír: 7,66g Feh.: 9,64g Cuk.: 0,17g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin E: 426,32kcal Tel.zsír: 8,36g CH: 27,55g Só: 1,68g Zsír: 28,22g Feh.: 11,55g Cuk.: 0,08g Ca: mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom E: 306,30kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 38,78g Só: 0,21g Zsír: 12,82g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,09g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 145,21kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 15,62g Só: 0,04g Zsír: 5,38g Feh.: 7,65g Cuk.: 0,82g Ca: 47,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, póréhagyma, Margarin E: 304,80kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 25,31g Só: 0,20g Zsír: 17,29g Feh.: 6,45g Cuk.: 1,97g Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Burgonyás tésztá ^{1,3} , Csemege uborka E: 654,75kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 93,21g Só: 0,14g Zsír: 21,28g Feh.: 21,08g Cuk.: 5,89g Ca: mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} , Bácskai rizshús lapockából, Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 719,24kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 73,64g Só: 0,12g Zsír: 36,24g Feh.: 19,55g Cuk.: 3,85g Ca: mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ¹ , Kenyér ¹ E: 720,10kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 68,03g Só: 0,67g Zsír: 30,64g Feh.: 39,51g Cuk.: 2,63g Ca: 35,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Töltött sertésszelet ³ , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 641,79kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 79,05g Só: 0,82g Zsír: 21,54g Feh.: 29,23g Cuk.: 14,22g Ca: mg	Kerti zöldségleves ¹ , Párolt bulgur ¹ , Mexikói sertésragu ¹ E: 734,81kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 79,78g Só: 0,41g Zsír: 33,83g Feh.: 29,51g Cuk.: 6,53g Ca: mg
Uzsonna	Margarin, Briós ^{1,3,7} E: 272,10kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 21,38g Só: 0,43g Zsír: 18,80g Feh.: 3,58g Cuk.: 4,44g 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	Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Vajas kifli ^{1,7} E: 325,38kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 30,79g Só: 0,93g Zsír: 16,90g Feh.: 12,03g Cuk.: 6,94g Ca: 270,00mg	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
Energia:	1 158,43kcal	1 183,84kcal	1 211,39kcal	1 112,37kcal	1 155,71kcal
Zsír:	47,74g	64,90g	48,45g	43,82g	55,62g
Telített zsírsav:	10,35g	10,01g	6,92g	9,75g	6,04g
Fehérje:	34,30g	31,54g	55,74g	48,90g	37,79g
Szénhidrát:	141,97g	108,89g	132,56g	125,46g	122,49g
Cukor:	6,43g	11,63g	2,71g	16,98g	8,50g
Só:	0,58g	1,81g	0,87g	1,79g	0,79g
Ca:	mg	mg	35,00mg	317,00mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |