

Napközi alsó

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Párizsikrém ₆ , Zöldáru kigyóborka E: 309,58kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 25,25g Só: 0,91g Zsír: 16,49g Feh.: 10,64g Cuk.: 0,18g Ca: 30,30mg	Zöldáru paradicsom, Soproni felvágott, Margarin, Kenyér ₁ E: 435,10kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 39,76g Só: 0,21g Zsír: 24,83g Feh.: 11,63g Cuk.: 0,08g Ca: 3,60mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Pulyka felvágott, Zöldáru lila hagyma, Margarin E: 327,38kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 28,37g Só: 0,63g Zsír: 17,79g Feh.: 9,55g Cuk.: 2,57g Ca: 42,90mg	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: 12,40mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru paprika E: 245,90kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 29,81g Só: 0,04g Zsír: 6,06g Feh.: 13,77g Cuk.: 0,65g Ca: 77,55mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves _{1,3} , Grízteszta diétás _{1,3} E: 740,47kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 111,54g Só: 0,26g Zsír: 18,35g Feh.: 29,87g Cuk.: 1,12g Ca: 33,34mg	Zöldbableves _{1,3,7} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 665,81kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 106,43g Só: 0,64g Zsír: 11,59g Feh.: 29,68g Cuk.: 12,30g Ca: 41,52mg	Köménymag leves ₁ , Tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} , Kenyér ₁ E: 701,79kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 69,33g Só: 0,55g Zsír: 34,44g Feh.: 26,28g Cuk.: 1,08g Ca: 84,91mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Budapest sertésragu ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 727,95kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 77,00g Só: 0,20g Zsír: 35,37g Feh.: 26,97g Cuk.: 5,64g Ca: 70,05mg	Daragaluska leves, Rántott csirkemell _{1,3} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 665,89kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 74,39g Só: 0,46g Zsír: 27,43g Feh.: 28,56g Cuk.: 5,89g Ca: 75,35mg
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	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: 11,55mg	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	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	Kifli _{1,7} , Puding vanília _{6,7} E: 229,69kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 41,65g Só: 0,31g Zsír: 3,80g Feh.: 6,74g Cuk.: g Ca: 6,00mg
Energia:	1 173,89kcal	1 139,19kcal	1 152,17kcal	1 142,39kcal	1 141,49kcal
Zsír:	35,80g	36,86g	56,43g	46,52g	37,28g
Telített zsírsav:	3,77g	6,89g	8,92g	3,09g	6,34g
Fehérje:	45,40g	41,75g	37,42g	40,92g	49,06g
Szénhidrát:	161,75g	153,89g	116,60g	138,90g	145,85g
Cukor:	1,30g	15,08g	3,65g	0,65g	6,53g
Só:	1,17g	0,86g	1,19g	2,02g	0,82g
Ca:	63,64mg	56,67mg	127,82mg	82,45mg	158,90mg

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 |