

Napközi alsó

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

| Étkezés | 2025.01.27 Hétfő | 2025.01.28 Kedd | 2025.01.29 Szerda | 2025.01.30 Csütörtök | 2025.01.31 Péntek |
|--------------------------|---|---|--|---|---|
| Tízórai | Kenyér pulykamellsonka uborka₁ E: 286,95kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 37,60g Só: 0,11g Zsír: 10,22g Feh.: 9,84g Cuk.: 0,38g Ca: 3,00mg | Kenyér gyümölcsös túrókrém_{1,7} E: 337,68kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 52,24g Só: 0,04g Zsír: 5,26g Feh.: 17,46g Cuk.: 1,13g Ca: 76,05mg | Félbarna, margarin paprikás szalámi TV paprika₁ E: 357,66kcal Tel.zsír.: 5,96g CH: 38,43g Só: 1,11g Zsír: 16,09g Feh.: 13,96g Cuk.: 0,01g Ca: 9,00mg | Briós, margarin_{1,3,7} E: 345,20kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 27,08g Só: 0,43g Zsír: 21,00g Feh.: 5,43g Cuk.: 0,32g Ca: 6,75mg | Zsemle₁, Magyaros vajkrém₇, Zöldáru kigyóuborka E: 207,68kcal Tel.zsír.: g CH: 24,71g Só: 0,40g Zsír: 7,81g Feh.: 4,62g Cuk.: 0,17g Ca: 6,78mg |
| Ebéd | Betyár leves pulykaból_{1,3,7}, Kevert meggyes_{1,3,7} E: 591,38kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 85,04g Só: 0,34g Zsír: 14,31g Feh.: 25,48g Cuk.: 5,30g Ca: 57,32mg | Citromos kerti leves_{1,3}, Lecsós virsli_{3,6,7,9,10}, Tarhonya köret₁, Csemege uborka E: 733,16kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 90,17g Só: 0,28g Zsír: 28,27g Feh.: 26,25g Cuk.: 4,53g Ca: 49,43mg | Tojásleves_{1,3}, Párolt bulgur₁, Debreceni tokány_{1,6} E: 702,38kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 68,98g Só: 0,55g Zsír: 37,39g Feh.: 25,57g Cuk.: 0,05g Ca: 44,82mg | Húsleves cérnametél_{1,3}, Kelkáposzta főzelék₁, Húsgombóc₃, Kenyér₁ E: 615,95kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 95,37g Só: 2,00g Zsír: 12,38g Feh.: 28,80g Cuk.: 9,80g Ca: 148,15mg | Tárkonyos tejszínes zöldségleves_{1,9}, Panírozott spenotos töltött halporció_{1,2,4,6,7,9,10}, Mexikói rizs, Csemege uborka E: 739,23kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 90,09g Só: 0,18g Zsír: 30,63g Feh.: 21,54g Cuk.: 5,57g Ca: 70,30mg |
| Uzsonna | Kefir₇, Zsemle₁ E: 276,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,85g Só: 1,07g Zsír: 8,10g Feh.: 11,75g Cuk.: 6,90g Ca: 275,28mg | Kifli_{1,7}, kockasajt E: 160,70kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 10,83g Só: 0,92g Zsír: 9,88g Feh.: 6,86g Cuk.: 0,63g Ca: 153,00mg | Mandarin E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk.: 11,76g Ca: 27,60mg | Sajtos kifli_{1,3}, Ivólé E: 159,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 32,02g Só: 0,43g Zsír: 1,58g Feh.: 3,42g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg | Gyümölcs joghurt, Kifli_{1,7} E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,15g Só: 0,15g Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: 6,00mg |
| Energia: | 1 154,40kcal | 1 231,54kcal | 1 116,32kcal | 1 120,15kcal | 1 239,10kcal |
| Zsír: | 32,63g | 43,41g | 53,84g | 34,95g | 44,24g |
| Telített zsírsav: | 10,58g | 7,55g | 10,68g | 7,05g | 3,81g |
| Fehérje: | 47,07g | 50,57g | 40,38g | 37,65g | 39,27g |
| Szénhidrát: | 156,49g | 153,24g | 119,17g | 154,47g | 160,95g |
| Cukor: | 12,58g | 5,29g | 11,83g | 10,27g | 5,74g |
| Só: | 1,51g | 1,24g | 1,67g | 2,87g | 0,73g |
| Ca: | 335,59mg | 278,48mg | 81,42mg | 187,67mg | 83,08mg |

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 |