

Napközi alsó

Étlap

2025. február 17 - 2025. február 21

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek
Tízórai	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Hot-dog kifli ^{1,7} E: 329kcal Tel.zsír.: g CH: 47g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 15g Cuk.: g Ca: 12mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} E: 395kcal Tel.zsír.: 5g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Kenyer zala uborka ^{1,6} E: 341kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 1,1g Zsír: 17g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 20mg	Zsemle, sonka, paradicsom ¹ , Margarin, lvólé E: 500kcal Tel.zsír.: 8g CH: 45g Só: 0,8g Zsír: 30g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 9mg	Sajtos-vajas zsemle ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka E: 390kcal Tel.zsír.: 11g CH: 25g Só: 1,7g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk.: 1g Ca: 307mg
Ebéd	Lebbencsleves, Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} , Porcukor szórát E: 668kcal Tel.zsír.: 4g CH: 86g Só: 0,4g Zsír: 22g Feh.: 29g Cuk.: 0g Ca: 143mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Rakott karfiol ⁷ E: 606kcal Tel.zsír.: 7g CH: 60g Só: 1,1g Zsír: 25g Feh.: 33g Cuk.: 14g Ca: 286mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Temesvári csirkeragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 684kcal Tel.zsír.: 4g CH: 86g Só: 0,4g Zsír: 26g Feh.: 29g Cuk.: 7g Ca: 73mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Csibefasírt ¹ E: 625kcal Tel.zsír.: 1g CH: 84g Só: 0,3g Zsír: 18g Feh.: 27g Cuk.: 8g Ca: 95mg	Retro paradicsomleves ¹ , Töltött sertészelet ³ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 626kcal Tel.zsír.: 1g CH: 88g Só: 0,6g Zsír: 18g Feh.: 25g Cuk.: 7g Ca: 62mg
Uzsonna	Banán E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 2g Cuk.: 29g Ca: 7mg	Kifli, natur joghurt ^{1,7} E: 172kcal Tel.zsír.: 2g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 4g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 126mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 37g Só: g Zsír: 3g Feh.: 4g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Sós kifli ^{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 122,70kcal	1 172,96kcal	1 217,19kcal	1 278,08kcal	1 139,78kcal
Zsír:	30,90g	47,31g	46,03g	48,62g	41,20g
Telített zsírsav:	3,71g	13,29g	9,34g	9,18g	12,55g
Fehérje:	44,71g	57,26g	45,36g	38,89g	47,58g
Szénhidrát:	162,07g	120,93g	156,04g	155,73g	136,07g
Cukor:	29,19g	18,46g	2,91g	8,33g	2,56g
Só:	0,49g	2,67g	1,51g	1,82g	2,27g
Ca:	162,27mg	444,41mg	93,56mg	104,20mg	369,16mg

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 |