

Napközi alsó

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka E: 235kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 9g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 2mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Májkrém₆, Zöldáru paradicsom E: 237kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,3g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 25mg	Kalács_{1,3,7}, Margarin E: 427kcal Tel.zsír.: 7g CH: 45g Só: 0,9g Zsír: 23g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 21mg	Kenyér párizsi tv paprika_{1,6} E: 337kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 16g Feh.: 12g Cuk.: 0g Ca: 19mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Zöldáru lila hagyma, Tojáspástétom_{3,10} E: 249kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 33mg
Ebéd	Pulykaraguleves₁, Almás linzer_{1,3,7} E: 646kcal Tel.zsír.: 3g CH: 84g Só: 0,8g Zsír: 21g Feh.: 27g Cuk.: 16g Ca: 77mg	Tavaszi zöldségleves_{1,3,9}, Töltött káposzta_{1,3,7}, Kenyér₁ E: 619kcal Tel.zsír.: 3g CH: 67g Só: 0,5g Zsír: 24g Feh.: 30g Cuk.: 11g Ca: 153mg	Brokkolikrémleves_{1,3,7}, Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7}, Főtt rizs, Levesgyöngy betét_{1,3,7}, Csemege uborka E: 764kcal Tel.zsír.: 4g CH: 83g Só: 0,8g Zsír: 35g Feh.: 25g Cuk.: 2g Ca: 60mg	Zöldbableves_{1,3,7}, Burgonyafőzelék_{1,7}, Stefánia - vagdalt_{1,3}, Kenyér₁ E: 690kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 0,6g Zsír: 26g Feh.: 28g Cuk.: 4g Ca: 95mg	Erőleves_{1,3,9}, Lasagne_{1,7} E: 617kcal Tel.zsír.: 5g CH: 73g Só: 2,1g Zsír: 18g Feh.: 38g Cuk.: 0g Ca: 169mg
Uzsonna	Kefir₇, Kifli_{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 276mg	Zabrudí_{5,7,8,11} E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,0g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Kifli, gyümölcsjoghurt_{1,7} E: 127kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 17g Ca: 147mg	Sós fonat_{1,7}, Margarin E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,2g Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg
Energia:	1 133,18kcal	1 102,24kcal	1 229,92kcal	1 153,84kcal	1 134,85kcal
Zsír:	38,79g	42,10g	58,74g	46,21g	45,28g
Telített zsírsav:	10,03g	5,21g	11,51g	9,12g	11,92g
Fehérje:	44,83g	40,46g	34,19g	43,60g	49,75g
Szénhidrát:	147,24g	131,60g	136,22g	135,81g	125,99g
Cukor:	11,01g	11,05g	9,83g	11,23g	3,09g
Só:	1,70g	0,81g	1,76g	1,90g	2,50g
Ca:	354,33mg	178,20mg	92,42mg	260,78mg	201,76mg

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