

Napközi alsó

Étlap

2024. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Tízórai	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	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldséges felvágott ^{8,7,9,10} , Zöldárú paradicsom E: 198,70kcal Tel.zsír.: g CH: 28,38g Só: 0,71g Zsír: 6,53g Feh.: 9,59g Cuk.: 0,31g Ca: mg	Virslis kenyérral ketchuppal ^{1,3,6,7,9,10} E: 290,50kcal Tel.zsír.: g CH: 38,30g Só: 1,78g Zsír: 9,18g Feh.: 12,42g Cuk.: 4,80g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldárú paprika E: 219,45kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,56g Só: 0,11g Zsír: 7,45g Feh.: 6,77g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin E: 427,30kcal Tel.zsír.: 7,38g CH: 45,48g Só: 0,93g Zsír: 23,36g Feh.: 8,28g Cuk.: 5,42g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Mákos linzer ^{1,3,7} E: 723,40kcal Tel.zsír.: 7,27g CH: 77,97g Só: 0,69g Zsír: 28,71g Feh.: 36,81g Cuk.: 18,93g Ca: 15,00mg	Csontleves cérnametéllel ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 812,42kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 110,08g Só: 0,45g Zsír: 20,72g Feh.: 43,76g Cuk.: 3,12g Ca: mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Panírozott spenotos töltött halporció ^{1,2,4,6,7,9,10} , Párolt zöldség, Párolt rizs E: 762,95kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 99,62g Só: 0,11g Zsír: 29,03g Feh.: 20,65g Cuk.: 10,02g Ca: mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs ^{1,7} , Hentesokány, Tészta köret (orsó) ^{1,3} E: 740,12kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 98,94g Só: 0,16g Zsír: 23,84g Feh.: 27,14g Cuk.: 19,98g Ca: 20,00mg	Tarhonyaleves ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 611,51kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 55,11g Só: 1,07g Zsír: 27,63g Feh.: 32,30g Cuk.: 10,57g Ca: 170,00mg
Uzsonna	müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Zsemle ¹ E: 185,50kcal Tel.zsír.: g CH: 27,50g Só: 0,39g Zsír: 3,00g Feh.: 7,20g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk.: 29,04g 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	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 101,50kcal	1 196,62kcal	1 179,45kcal	1 112,58kcal	1 116,21kcal
Zsír:	51,01g	30,25g	38,33g	32,39g	53,18g
Telített zsírsav:	12,58g	1,77g	4,35g	3,09g	14,27g
Fehérje:	41,74g	60,55g	34,63g	38,97g	41,49g
Szénhidrát:	115,60g	165,96g	166,96g	153,45g	103,91g
Cukor:	9,30g	3,12g	31,07g	4,89g	11,10g
Só:	1,12g	1,55g	1,96g	0,99g	2,00g
Ca:	15,00mg	mg	mg	20,00mg	170,00mg

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