

Napközi alsó

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 277,53kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 37,67g Só: 0,16g Zsír: 10,13g Feh.: 7,60g Cuk.: 0,28g Ca: mg	Vaj ⁷ , Méz, Kenyér ¹ E: 434,76kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 61,02g Só: 2,03g Zsír: 16,80g Feh.: 10,11g Cuk.: 0,10g Ca: 5,00mg	Kenyér, fokhagymás felvágott, paradicsom ^{1,7} E: 413,10kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,24g Só: 0,10g Zsír: 23,06g Feh.: 11,12g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 271,03kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 53,95g Só: 2,03g Zsír: 1,44g Feh.: 10,30g Cuk.: 0,42g Ca: 5,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} E: 161,53kcal Tel.zsír.: g CH: 14,08g Só: 1,10g Zsír: 7,40g Feh.: 7,69g Cuk.: g Ca: mg
Ebéd	Gombakrémleves ^{1,7} , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér ¹ E: 820,77kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 122,38g Só: 0,33g Zsír: 19,41g Feh.: 35,15g Cuk.: 1,47g Ca: 13,00mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 657,97kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 70,69g Só: 0,54g Zsír: 30,17g Feh.: 28,01g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Karfiol leves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Finomfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 713,43kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 77,91g Só: 0,79g Zsír: 28,67g Feh.: 32,72g Cuk.: 13,70g Ca: mg	Citromos kerti leves ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 685,72kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 94,55g Só: 0,35g Zsír: 18,92g Feh.: 30,35g Cuk.: 4,53g Ca: mg	Húsleves ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 650,88kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 95,38g Só: 0,74g Zsír: 16,99g Feh.: 26,40g Cuk.: 15,53g Ca: mg
Uzsonna	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g 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: mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 178,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 27,05g Só: 0,44g Zsír: 4,75g Feh.: 6,38g Cuk.: 16,85g Ca: 146,52mg	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	Almás linzer ^{1,3,7} E: 358,58kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 61,92g Só: 0,29g Zsír: 9,05g Feh.: 6,29g Cuk.: 12,32g Ca: 5,00mg
Energia:	1 124,02kcal	1 131,01kcal	1 304,78kcal	1 109,76kcal	1 170,99kcal
Zsír:	34,72g	47,41g	56,48g	21,46g	33,44g
Telített zsírsav:	5,33g	9,53g	6,86g	1,92g	3,81g
Fehérje:	44,83g	38,55g	50,21g	45,71g	40,38g
Szénhidrát:	170,67g	139,41g	139,19g	175,45g	171,38g
Cukor:	1,75g	7,82g	20,84g	4,95g	6,87g
Só:	0,52g	2,58g	1,34g	3,10g	2,13g
Ca:	13,00mg	5,00mg	146,52mg	5,00mg	5,00mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt