

Napközi alsó

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Majonéses tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka E: 267,63kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 25,55g Só: 0,40g Zsír: 13,24g Feh.: 7,80g Cuk.: 0,75g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Margarin E: 362,55kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 24,75g Só: 1,23g Zsír: 22,45g Feh.: 8,65g Cuk.: 0,41g 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	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Soproni felvágott, Margarin E: 309,07kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 27,44g Só: 0,21g Zsír: 17,44g Feh.: 6,75g Cuk.: 0,08g Ca: mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyer ₁ E: 396,62kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 37,51g Só: 0,65g Zsír: 19,55g Feh.: 16,17g Cuk.: 0,25g Ca: mg
Ebéd	Lebbencsleves ₁ , Túrós linzer _{1,3,7} E: 732,56kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 120,70g Só: 0,36g Zsír: 14,16g Feh.: 28,62g Cuk.: 17,51g Ca: 56,00mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Rakott kelkáposzta ₇ E: 644,95kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 59,42g Só: 0,46g Zsír: 27,08g Feh.: 35,04g Cuk.: 10,15g Ca: 39,00mg	Daragaluska leves _{1,3} , Sóskafozelék _{1,7} , Főtt hús, Főtt burgonya E: 619,30kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 63,26g Só: 0,46g Zsír: 24,94g Feh.: 31,18g Cuk.: 8,18g Ca: mg	Citromos kerti leves inyenc _{1,7,9} , Szezámragos rántott halfilé _{1,3,4} , Mexikói rizs E: 696,26kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 91,65g Só: 1,21g Zsír: 22,07g Feh.: 26,12g Cuk.: 5,74g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves ₁ , Sertéspaprikás, Tésztafőzelék _{1,3} , Csemege uborka E: 652,08kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 80,96g Só: 0,34g Zsír: 21,50g Feh.: 31,73g Cuk.: 1,56g Ca: mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ₁ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ₁ , kockasajt E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Gyümölcs joghurt, Vajas kifli _{1,7} E: 364,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 46,19g Só: 0,25g Zsír: 13,80g Feh.: 13,13g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 147,78kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 0,60g Só: 0,20g Zsír: 16,02g Feh.: 0,13g Cuk.: 0,08g 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:	1 124,04kcal	1 245,10kcal	1 137,11kcal	1 153,11kcal	1 126,10kcal
Zsír:	28,41g	59,01g	39,84g	55,53g	43,24g
Telített zsírsav:	4,38g	14,61g	4,05g	13,28g	7,18g
Fehérje:	41,27g	52,47g	49,37g	33,00g	48,81g
Szénhidrát:	170,25g	108,30g	136,40g	119,69g	121,80g
Cukor:	7,27g	11,19g	8,22g	5,90g	1,81g
Só:	0,76g	2,92g	1,42g	1,62g	0,99g
Ca:	56,00mg	189,00mg	mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámragos és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt