Napközi-alsó

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	Citromos tea, Snidlinges krémsajt$_{7}$, Teljeskiőrlésű kenyér$_{1}$, Jégcsapretek E: 282kcal Zsír: 8,59g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 7,86g CH: 43,03g Cuk: 8,99g Só: 0,92g Ca: 58,04mg	Kakaó$_{7}$, Mézes-margarinos kenyér$_{1}$ E: 401kcal Zsír: 7,86g Tel.zsír.: 1,77g Feh.: 13,47g CH: 68,87g Cuk: 26,10g Só: 1,45g Ca: 266,45mg	Gyümölcstea (erdei), Gépsonka, Delma margarin, Jégcsapretek, Korpás zsemle$_{1}$ E: 282kcal Zsír: 7,10g Tel.zsír.: 0,69g Feh.: 10,83g CH: 42,46g Cuk: 8,99g Só: 1,16g Ca: 24,65mg	Tej$_{7}$, Párizsikrém, Teljeskiőrlésű kenyér$_{1}$, Zöldpaprika E: 404kcal Zsír: 16,80g Tel.zsír.: 4,22g Feh.: 16,70g CH: 45,78g Cuk: g Só: 1,48g Ca: 283,84mg	Tejeskávé$_{7}$, Fatörzs$_{1,3,7}$ E: 484kcal Zsír: 11,86g Tel.zsír.: 1,64g Feh.: 14,90g CH: 78,11g Cuk: 9,99g Só: 0,99g Ca: 229,04mg
Ebéd	Csirkeaprólék leves$_{1,3}$, Káposztás kocka$_{1,3}$ E: 643kcal Zsír: 21,26g Tel.zsír.: 4,26g Feh.: 27,54g CH: 84,23g Cuk: 5,75g Só: 1,87g Ca: 91,84mg	Daragaluska leves$_{1,3,9}$, Húsgombóc paradicsommártással$_{1,3,9}$, Főtt burgonya, Tk. kenyér$_{1}$ E: 707kcal Zsír: 21,61g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 28,15g CH: 98,05g Cuk: 6,99g Só: 2,31g Ca: 78,99mg	Sertésbecsinált leves$_{1,3,9}$, Almás-meggyes pite$_{1,3,7}$ E: 784kcal Zsír: 27,39g Tel.zsír.: 5,46g Feh.: 26,21g CH: 103,17g Cuk: 18,36g Só: 1,97g Ca: 127,72mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel$_{1,3,7,9}$, Palermói csirkemell$_{1,3,7}$, Petrezselymes rizs, Ezersziget öntet$_{3,7,10}$ E: 762kcal Zsír: 36,64g Tel.zsír.: 8,37g Feh.: 33,14g CH: 73,01g Cuk: 2,24g Só: 2,48g Ca: 226,72mg	Tarhonyaleves$_{1,3}$, Gombapaprikás csirkemájjal$_{1,7}$, Tészta köret$_{1,3}$, Alma E: 634kcal Zsír: 19,84g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 29,55g CH: 82,60g Cuk: g Só: 2,29g Ca: 118,84mg
Uzsonna	Ausztria szalámi, Margarin, Zöldpaprika, Vizes zsemle$_{1}$ E: 458kcal Zsír: 13,78g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 12,76g CH: 67,27g Cuk: g Só: 2,05g Ca: 26,25mg	Zöldfűszeres szendvicskrém$_{7}$, Rozsos zsemle$_{1}$, Kígyóuborka E: 250kcal Zsír: 10,37g Tel.zsír.: 0,16g Feh.: 5,07g CH: 32,74g Cuk: g Só: 0,61g Ca: 3,00mg	Túró rudi$_{5,7}$, Sajtos kifli$_{1,3,7}$ E: 315kcal Zsír: 10,59g Tel.zsír.: 6,12g Feh.: 10,50g CH: 43,74g Cuk: 11,46g Só: 0,72g Ca: 59,00mg	Krémpuding$_{7}$, kifli$_{1,3,7}$ E: 246kcal Zsír: 2,24g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 6,90g CH: 49,37g Cuk: 19,97g Só: 0,46g Ca: 120,86mg	Medve sajt$_{7}$, Vajas kifli$_{1,3,7}$ E: 311kcal Zsír: 7,56g Tel.zsír.: g Feh.: 12,52g CH: 48,00g Cuk: g Só: 1,80g Ca: 146,88mg
Energia:	1 383,50kcal	1 357,96kcal	1 381,10kcal	1 412,15kcal	1 428,69kcal
Zsír:	43,63g	39,84g	45,08g	55,68g	39,27g
Telített zsírsav:	10,85g	3,97g	12,27g	13,70g	6,72g
Fehérje:	48,16g	46,69g	47,54g	56,74g	56,97g
Szénhidrát:	194,53g	199,66g	189,37g	168,16g	208,72g
Hozzáadott cukor:	14,74g	33,10g	38,82g	22,21g	9,99g
Só:	4,84g	4,36g	3,85g	4,42g	5,08g
Ca:	176,13mg	348,44mg	211,36mg	631,42mg	494,76mg

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

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Turcsi Imréné
Főszakács: Bakos Tiborné
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu