

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	Gyümölcsstea (erdei), Majonézes tojáskrém ^{3,10} , Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Lilahagyma E: 372kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 50,25g Só: 1,03g Zsír: 14,09g Feh.: 10,51g Cuk: 8,99g Ca: 47,92mg	Tejeskávé ⁷ , Margarin, Kakaós kalács ^{1,3,7} E: 296kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 42,04g Só: 0,62g Zsír: 9,16g Feh.: 11,00g Cuk: 9,99g Ca: 311,87mg	Citromos tea, Korpás kenyér ¹ , Paradicsom, Delma margarin, Sertés párizsi E: 335kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 51,41g Só: 1,95g Zsír: 9,49g Feh.: 9,89g Cuk: 8,74g Ca: 12,04mg	Kakaó ⁷ , Kenőmájás, Félbarna kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 462kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 64,97g Só: 2,23g Zsír: 12,94g Feh.: 20,75g Cuk: 13,95g Ca: 327,40mg	Gyümölcsstea (trópusi), Zalai felvágott, Delma margarin, Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Paradicsom E: 348kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 48,64g Só: 1,80g Zsír: 11,28g Feh.: 12,80g Cuk: 8,99g Ca: 36,37mg
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti reszelt sajttal ^{1,3,7} , Gyümölcslé (szeder+ áfonya) E: 645kcal Tel.zsír: 7,83g CH: 74,92g Só: 2,46g Zsír: 26,10g Feh.: 26,58g Cuk: 0,00g Ca: 205,03mg	Kertészleves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt, Pásztortarhonya ^{1,3} , Vegyesvágott savanyúság E: 662kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 63,84g Só: 2,88g Zsír: 27,50g Feh.: 37,15g Cuk: g Ca: 73,90mg	Csirkeraguleves ^{1,3,9} , Aranygaluska vaníliamártással ^{1,3,7,8} , Alma E: 773kcal Tel.zsír: 6,24g CH: 92,88g Só: 2,22g Zsír: 27,74g Feh.: 34,44g Cuk: 15,74g Ca: 223,07mg	Májgaluska leves ^{1,3} , Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Pírtott dara ¹ E: 729kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 101,24g Só: 2,30g Zsír: 19,75g Feh.: 34,29g Cuk: 18,99g Ca: 105,82mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Bácskai rizshús, Csemege uborka, Piskótaszélet ^{1,3,7} E: 721kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 83,57g Só: 1,96g Zsír: 29,60g Feh.: 28,06g Cuk: 8,66g Ca: 91,92mg
Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Delma margarin, Kígyóuborka, Vizes zsemle ¹ E: 272kcal Tel.zsír: g CH: 33,98g Só: 1,54g Zsír: 11,14g Feh.: 8,05g Cuk: g Ca: 16,55mg	Ráma margarin, Zöldpaprika, Trappista sajt ⁷ , Sötét zsemle ¹ E: 287kcal Tel.zsír: 8,36g CH: 17,15g Só: 1,11g Zsír: 19,58g Feh.: 10,09g Cuk: g Ca: 156,60mg	Zöldfűszeres szendvicskrém ⁷ , Hosszú zsemle ¹ , Jégcsapretek E: 258kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 34,93g Só: 0,71g Zsír: 10,27g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 10,90mg	Danone gyümölcsjoghurt ⁷ , kifli ^{1,3,7} E: 273kcal Tel.zsír: 4,28g CH: 40,84g Só: 0,76g Zsír: 8,61g Feh.: 7,86g Cuk: 12,49g Ca: 153,82mg	Mackó sajt ⁷ , gyümölcslé 100%-os 0,2l, Korpás kifli ^{1,3,7} E: 304kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 47,18g Só: 1,70g Zsír: 9,00g Feh.: 10,60g Cuk: g Ca: 490,19mg
Energia:	1 289,03kcal	1 245,03kcal	1 366,66kcal	1 463,88kcal	1 372,97kcal
Zsír:	51,33g	56,23g	47,50g	41,30g	49,87g
Telített zsírsav:	10,83g	16,26g	6,27g	14,43g	5,99g
Fehérje:	45,13g	58,23g	49,97g	62,91g	51,45g
Szénhidrát:	159,14g	123,03g	179,22g	207,05g	179,38g
Hozzáadott cukor:	8,99g	9,99g	24,48g	45,43g	17,65g
Só:	5,03g	4,61g	4,88g	5,29g	5,47g
Ca:	269,49mg	542,37mg	246,00mg	587,04mg	618,48mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!