

Napközi-alsó

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea (trópusi), Korpás kenyér ₁ , Sonkakrém ₁₀ , Lilahagyma E: 350kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 53,07g Só: 1,94g Zsír: 10,01g Feh.: 10,69g Cuk: 8,99g Ca: 18,33mg	Kakaó ₇ , Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sárgarépakrém ₁₀ , Jégrettek E: 426kcal Tel.zsír.: 3,58g CH: 66,68g Só: 1,37g Zsír: 10,11g Feh.: 16,63g Cuk: 13,95g Ca: 344,95mg	Tej ₇ , Sajtos kifli _{1,3,7} E: 313kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 43,61g Só: 1,01g Zsír: 8,25g Feh.: 15,13g Cuk: g Ca: 323,00mg	Gyümölcsstea, Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Petrezselymes trappistasajt-krém ₇ , Paradicsom E: 362kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 48,63g Só: 1,21g Zsír: 13,32g Feh.: 11,32g Cuk: 8,99g Ca: 107,23mg	Tej ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Körözött ₇ , kaliforniai paprika E: 394kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 53,52g Só: 1,77g Zsír: 9,93g Feh.: 22,11g Cuk: g Ca: 334,37mg
Ebéd	Karalábéleves (tejfölös), tésztával _{1,3,7} , Káposztás kocka _{1,3} , Mandarin E: 631kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 96,55g Só: 1,79g Zsír: 19,25g Feh.: 16,08g Cuk: 5,75g Ca: 145,06mg	Húsgaluska leves _{1,3,9} , Zöldséges tejszínes halragu _{1,4,7} , Párolt rizs E: 688kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 70,62g Só: 3,39g Zsír: 30,10g Feh.: 31,22g Cuk: g Ca: 109,56mg	Palóclevés csirkéből _{1,7} , Farsangi fánk baracklevárral _{1,3,7} , Alma E: 711kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 89,91g Só: 1,52g Zsír: 24,67g Feh.: 28,11g Cuk: 23,53g Ca: 140,40mg	Kertészleves _{1,9} , Sertéscsíkok vadasmártással _{1,7,9,10} , Csőtésztával _{1,3} E: 620kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 67,19g Só: 2,68g Zsír: 25,33g Feh.: 28,75g Cuk: 3,00g Ca: 121,29mg	Zöldségleves kölessel ₉ , Sárgaborsófőzelék ₁ , Főtt virsli, Korpás kenyér ₁ E: 611kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 69,89g Só: 2,34g Zsír: 22,55g Feh.: 30,95g Cuk: 0,00g Ca: 97,34mg
Uzsonna	Mackó sajt ₇ , Paradicsom, Teljes kiörlesű kifli ₁ E: 258kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 31,03g Só: 1,89g Zsír: 9,28g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: 499,36mg	Liga margarin, Felvágott csirkemell sonka, Kígyóuborka, Hosszú zsemle ₁ E: 243kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 36,56g Só: 1,68g Zsír: 4,10g Feh.: 14,26g Cuk: g Ca: 20,35mg	Zöldfűszeres szendvicskrém ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 284kcal Tel.zsír.: g CH: 39,06g Só: 1,05g Zsír: 10,56g Feh.: 7,81g Cuk: g Ca: 18,20mg	Delma margarin, Zalai felvágott, Kígyóuborka, Korpás zsemle ₁ E: 283kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 33,47g Só: 1,66g Zsír: 11,56g Feh.: 10,23g Cuk: g Ca: 25,12mg	Ráma margarin, Alma, Teljes kiörlesű kifli ₁ E: 274kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 32,83g Só: 0,89g Zsír: 13,16g Feh.: 6,12g Cuk: g Ca: 25,61mg
Energia:	1 237,99kcal	1 356,63kcal	1 307,17kcal	1 265,12kcal	1 279,22kcal
Zsír:	38,55g	44,31g	43,47g	50,21g	45,64g
Telített zsírsav:	7,13g	11,34g	9,38g	11,32g	13,07g
Fehérje:	38,83g	62,11g	51,05g	50,29g	59,18g
Szénhidrát:	180,66g	173,85g	172,58g	149,28g	156,24g
Hozzáadott cukor:	14,74g	13,95g	23,53g	11,99g	0,00g
Só:	5,62g	6,44g	3,58g	5,56g	5,00g
Ca:	662,75mg	474,86mg	481,60mg	253,64mg	457,31mg

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

A változás jogát fenntartjuk!