Napközi-alsó

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 17

Étkezés	2025.05.12 Hétfõ	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat
Tízórai	Gyümölcstea (trópusi) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tojáskrém[3,10] E: 125kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karamellás tej[7] E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 22g, Cuk: 8g, Só: 0,3g Korpás kenyér[1] E: 199kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Petrezselymes vajkrém[7] E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej[7] E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Sajtos kalácska E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 0,5g	Gyümölcstea E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû kenyér[1] E: 189kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kakaós krém[6,7] E: 167kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó[7] E: 179kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 14g, Só: 0,4g Félbarna kenyér[1] E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Körözött[7] E: 91kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégretek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej[7] E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Briós[1,3,7] E: 487kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 11g, CH: 85g, Cuk: 16g, Só: 1,0g
Ebéd	Karalábéleves (magyaros)[1,3] E: 128kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sonkás kocka[1,3,7] E: 492kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 8g, Feh.: 20g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csurgatott tojásleves[1,3] E: 189kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldséges tejszínes halragu[1,4,7] E: 294kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 20g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Pirított bulgur[1] E: 270kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csirkeraguleves[1,3,9] E: 174kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Aranygaluska vaníliamártással[1,3,7] E: 538kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 76g, Cuk: 16g, Só: 1,0g Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves[1,3,9] E: 120kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Búbos szertésszelet[1,3,7] E: 312kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 3g, Feh.: 26g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Párolt rizs E: 260kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Vegyesvágott savanyúság E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves[1] E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsófõzelék[1] E: 253kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Krinolin[6] E: 171kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Korpás kenyér[1] E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Karfiolleves[1,3,9] E: 91kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Csirkepaprikás[1,7] E: 331kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 6g, Feh.: 24g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Tészta köret[1,3] E: 272kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	Delma margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Rozsos zsemle[1] E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Soproni felvágott E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle[1] E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Löncs felvágott[6,7,9] E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldfûszeres krém[7] E: 96kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Félbarna kenyér[1] E: 181kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Zöldpaprika E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medve sajt[7] E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Kígyóuborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Korpás kifli[1] E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Krémpuding[7] E: 156kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 20g, Só: 0,1g kifli[1,3,7] E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sajtos stangli[1,3,7] E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g gyümölcslé 100%-os 0,2l E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Energia:	1 245,06kcal	1 389,89kcal	1 298,73kcal	1 341,76kcal	1 396,46kcal	1 519,75kcal
Zsír:	51,59g	56,21g	41,93g	48,01g	39,32g	53,83g
Telített zsírsav:	11,35g	13,81g	8,03g	7,74g	13,60g	12,91g
Fehérje:	43,11g	55,64g	54,65g	55,08g	60,64g	58,05g
Szénhidrát:	149,28g	164,11g	171,44g	169,62g	197,96g	199,97g
Hozzáadott cukor:	8,99g	8,49g	18,53g	8,99g	33,93g	16,28g
Só:	5,14g	5,98g	4,10g	5,24g	5,81g	3,80g
Ca:	206,72mg	413,11mg	499,90mg	630,74mg	593,15mg	390,27mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Élelmezésvezetõ: Baráth Marianna
Fõszakács: Bakos Tiborné
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!