

Napközis alsó étlap

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 6

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek
Tízórai	Tea erdei gyümölcs, margarin EWA 20%, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , baromfi párizsi ^{1,6} E: 329kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 47,02g Só: 1,81g Zsír: 10,71g Feh.: 11,17g H.Cuk: 8,99g Ca: 34,47mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 327kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 60,72g Só: 0,62g Zsír: 3,91g Feh.: 11,74g H.Cuk: 19,16g Ca: 274,78mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea erdei gyümölcs, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 347kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 47,14g Só: 1,34g Zsír: 12,72g Feh.: 10,86g H.Cuk: 8,99g Ca: 51,05mg	Tea erdei gyümölcs, sajt lapka ⁷ , margarin EWA 20%, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 244kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 45,93g Só: 1,08g Zsír: 4,50g Feh.: 5,29g H.Cuk: 8,99g Ca: 26,59mg	Tej ⁷ , Harcsapástétom ^{1,6} , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 297kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 42,20g Só: 1,03g Zsír: 7,42g Feh.: 15,41g H.Cuk: g Ca: 304,20mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,3,7,9} , Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 561kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 86,58g Só: 2,12g Zsír: 16,73g Feh.: 21,07g H.Cuk: 17,58g Ca: 81,26mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Finomfőzelék ^{1,7} , Dino fasírt ¹ E: 571kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 73,09g Só: 0,64g Zsír: 19,01g Feh.: 24,87g H.Cuk: 8,99g Ca: 161,07mg	Lencseleves ^{1,7,10} , Hentestokány, Párolt rizs E: 553kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 70,00g Só: 2,61g Zsír: 23,12g Feh.: 23,52g H.Cuk: 0,30g Ca: 87,45mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 579kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 36,06g Só: 1,81g Zsír: 37,65g Feh.: 20,83g H.Cuk: g Ca: 100,80mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 611kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 72,83g Só: 0,79g Zsír: 21,91g Feh.: 29,34g H.Cuk: g Ca: 165,44mg
Uzsonna	Kenőmájás ^{6,7} , kigyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} E: 228kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,30g Só: 1,54g Zsír: 8,72g Feh.: 9,21g H.Cuk: g Ca: 29,70mg	búzakenyér ^{1,3,7} , margarin EWA 20%, löncs felvágott ⁶ E: 219kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 22,00g Só: 1,79g Zsír: 10,92g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 11,60mg	kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , tavaszi felvágott ⁶ , margarin EWA 20% E: 218kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 28,07g Só: 1,40g Zsír: 8,75g Feh.: 7,04g H.Cuk: g Ca: 26,59mg	szendvics sonka ⁶ , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , margarin EWA 20% E: 185kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 27,96g Só: 1,43g Zsír: 4,66g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 19,20mg	felvágott szerencse szelet ⁶ , kenyér teljes kiőrlésű ^{1,7} , margarin EWA 20% E: 236kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 27,54g Só: 1,44g Zsír: 10,33g Feh.: 8,62g H.Cuk: g Ca: 19,20mg
Energia:	1 118,10kcal	1 116,09kcal	1 117,53kcal	1 008,94kcal	1 144,73kcal
Zsír:	36,16g	33,84g	44,59g	46,81g	39,67g
Telített zsírsav:	9,30g	7,32g	9,32g	5,33g	7,43g
Fehérje:	41,45g	44,76g	41,43g	34,27g	53,37g
Szénhidrát:	161,90g	155,81g	145,22g	109,96g	142,57g
Hozzáadott cukor:	26,57g	28,15g	9,29g	8,99g	g
Só:	5,47g	3,05g	5,35g	4,32g	3,26g
Ca:	145,43mg	447,45mg	165,08mg	146,59mg	488,84mg

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

A változás jogát fenntartjuk!