

Napközi alsó

# Étlap

**2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30**

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kifli, gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup>  E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,35g Só: 0,37g  Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,67mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek <sup>1,3</sup>  E: 212,00kcal Tel.zsír.: g CH: 28,64g Só: g  Zsír: 9,30g Feh.: 2,22g Cuk: g Ca: mg	Zsemle szelet sajt TV paprika <sup>1,7</sup>  E: 168,18kcal Tel.zsír.: 6,83g CH: 1,54g Só: 0,71g  Zsír: 14,81g Feh.: 6,89g Cuk: g Ca: 203,78mg	Kenyér felvágott paprika <sup>1</sup>  E: 280,07kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 32,92g Só: 0,96g  Zsír: 9,96g Feh.: 13,78g Cuk: g Ca: 38,41mg	Szalámis zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóborka  E: 133,10kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 4,08g Só: 1,13g  Zsír: 8,73g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 12,33mg
<b>Ebéd</b>	Szegedi gulyásleves <sup>1,3</sup> , Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 834,74kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 99,06g Só: 2,05g  Zsír: 33,18g Feh.: 29,08g Cuk: 0,15g Ca: 67,56mg	Zöldségleves csigatésztával <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 819,46kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 87,61g Só: 2,06g  Zsír: 40,93g Feh.: 24,94g Cuk: g Ca: 92,66mg	Csontleves cérnametélttel <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 772,55kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 88,21g Só: 0,97g  Zsír: 31,31g Feh.: 29,29g Cuk: g Ca: 135,13mg	Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Paprikás burgonya csirkemellel  E: 814,13kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 116,57g Só: 1,14g  Zsír: 20,20g Feh.: 34,91g Cuk: g Ca: 108,39mg	Magyaros karalábéleves <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt  E: 894,71kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 89,32g Só: 1,40g  Zsír: 42,50g Feh.: 31,65g Cuk: g Ca: 133,07mg
<b>Uzsonna</b>	Zab szelet <sup>1</sup>  E: 185,20kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g  Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Sajtos kifli <sup>1,3</sup>  E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Kifli <sup>1,7</sup> , Alma  E: 252,68kcal Tel.zsír.: g CH: 48,50g Só: 0,32g  Zsír: 2,04g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: 23,55mg	Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt <sup>7</sup>  E: 55,00kcal Tel.zsír.: g CH: 4,00g Só: g  Zsír: 3,00g Feh.: 3,10g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 147,27kcal	1 104,46kcal	1 193,41kcal	1 171,60kcal	1 082,82kcal
<b>Zsír:</b>	44,83g	51,71g	48,16g	32,35g	54,23g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,97g	4,09g	8,91g	6,62g	6,47g
<b>Fehérje:</b>	36,39g	30,38g	45,34g	49,59g	44,07g
<b>Szénhidrát:</b>	142,49g	127,86g	138,25g	152,81g	97,40g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	9,90g	g	g	g	g
<b>Só:</b>	2,45g	2,49g	1,99g	2,10g	2,54g
<b>Ca:</b>	242,63mg	125,44mg	362,46mg	146,80mg	145,40mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                          |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek  |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                       |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                      |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                      |