

Napközi alsó

# Étlap

2022. október 10 - 2022. október 14

Étkezés	2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekvár őszibarack, Kenyér <sub>1</sub>  E: 183,40kcal Tel.zsír.: g CH: 37,45g Só: 1,41g  Zsír: 0,56g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 14,00mg	húskrémes korpás kifli <sub>1,6</sub>  E: 267,40kcal Tel.zsír.: 6,71g CH: 13,27g Só: 1,92g  Zsír: 19,47g Feh.: 9,54g Cuk: g Ca: 13,64mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 283,27kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 26,86g Só: 1,08g  Zsír: 12,67g Feh.: 9,47g Cuk: g Ca: 21,40mg	Zsemle <sub>1</sub> , felvágott, Zöldáru lila hagyma  E: 294,98kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 50,33g Só: 1,32g  Zsír: 0,59g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 34,25mg	Zsemle <sub>1</sub> , Brokkolikrém  E: 332,14kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 47,98g Só: 0,90g  Zsír: 7,09g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 55,43mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sub>1,3,9</sub> , Burgonyás tészta <sub>1,3</sub> , Céklasaláta  E: 695,08kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 102,05g Só: 0,53g  Zsír: 21,33g Feh.: 21,90g Cuk: 5,00g Ca: 91,24mg	Húsleves cérnamentéltel <sub>1,3</sub> , teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Párizsi csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub>  E: 723,85kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 73,22g Só: 1,22g  Zsír: 26,15g Feh.: 43,74g Cuk: g Ca: 129,55mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Rakott káposzta <sub>7</sub>  E: 627,91kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 44,34g Só: 1,95g  Zsír: 41,22g Feh.: 18,81g Cuk: g Ca: 167,83mg	Tavaszi zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1,9</sub> , Dinószaurusz <sub>1,3,6,7</sub>  E: 758,47kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 106,15g Só: 0,87g  Zsír: 44,48g Feh.: 22,66g Cuk: 7,99g Ca: 78,71mg	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Rántot trapista háromszög <sub>3,7</sub> , Párolt rizs, Vegyes vágott  E: 690,38kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 110,40g Só: 0,43g  Zsír: 16,40g Feh.: 19,24g Cuk: g Ca: 8,91mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Korpás keksz <sub>1</sub>  E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g  Zsír: 7,33g Feh.: 7,66g Cuk: 2,99g Ca: 37,99mg	Zabrud <sub>5,7,8,11</sub>  E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g  Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt <sub>1,7</sub>  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	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Puding Zott cremore duo <sub>5,7</sub>  E: 237,50kcal Tel.zsír.: g CH: 28,50g Só: 0,57g  Zsír: 11,21g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 128,26kcal	1 237,25kcal	1 038,51kcal	1 206,46kcal	1 260,03kcal
Zsír:	29,22g	54,02g	58,26g	46,17g	34,70g
Telített zsírsav:	2,20g	9,29g	9,35g	3,31g	4,12g
Fehérje:	36,56g	56,46g	32,60g	39,68g	33,68g
Szénhidrát:	177,08g	124,30g	88,56g	183,43g	186,88g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	9,75g	7,99g	g
Só:	2,94g	3,14g	3,41g	2,90g	1,90g
Ca:	143,24mg	143,19mg	335,90mg	112,96mg	64,34mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**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