

Napközi alsó

# Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 338,04kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 59,01g Só: 2,41g  Zsír: 5,94g Feh.: 11,67g Cuk: g Ca: 27,51mg	Májkrem vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma  E: 367,83kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 41,28g Só: 1,80g  Zsír: 12,63g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Felvágott csirkemell sonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika  E: 173,17kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 26,80g Só: 0,78g  Zsír: 0,52g Feh.: 9,45g Cuk: g Ca: mg	Zsemle főtt tojás uborka <sup>1,3</sup>  E: 271,87kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 35,63g Só: 0,80g  Zsír: 8,15g Feh.: 6,40g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , Sajtkrém /n./ <sup>7</sup>  E: 348,42kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 50,30g Só: 0,79g  Zsír: 6,51g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves <sup>1,3</sup> , Alma, Mákos tészta  E: 663,49kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 65,28g Só: 0,26g  Zsír: 32,38g Feh.: 25,18g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt tésztával <sup>1,3</sup>  E: 640,67kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 72,02g Só: 0,35g  Zsír: 27,98g Feh.: 23,09g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 850,99kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 86,67g Só: 0,75g  Zsír: 33,94g Feh.: 43,53g Cuk: 11,99g Ca: 20,00mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs féladag  E: 683,12kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 89,23g Só: 0,69g  Zsír: 22,14g Feh.: 29,95g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Szárabbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült virslifeltét <sup>3,6,7,9,10</sup>  E: 637,15kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 53,39g Só: 1,79g  Zsír: 34,89g Feh.: 25,24g Cuk: g Ca: 15,00mg
<b>Uzsonna</b>	müzliszelet <sup>1,5,7,8</sup>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup> , Margarin  E: 112,58kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 0,54g Só: 0,30g  Zsír: 12,17g Feh.: 0,12g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 269,40kcal Tel.zsír.: g CH: 44,80g Só: 0,31g  Zsír: 4,60g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: mg	Túrórudi <sup>5,7</sup>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 4,98g Só: g  Zsír: 3,28g Feh.: 1,36g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 123,63kcal	1 121,08kcal	1 293,56kcal	1 071,09kcal	1 185,57kcal
<b>Zsír:</b>	38,78g	52,78g	39,06g	33,57g	46,40g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,93g	9,85g	3,92g	5,58g	7,93g
<b>Fehérje:</b>	38,66g	37,76g	64,80g	37,70g	42,68g
<b>Szénhidrát:</b>	133,59g	113,84g	158,27g	129,84g	130,69g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	6,99g	11,99g	g	g
<b>Só:</b>	2,68g	2,46g	1,84g	1,48g	2,82g
<b>Ca:</b>	27,51mg	15,00mg	20,00mg	mg	15,00mg

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