

## Napközi alsó

## Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

Étkezés	2022.10.31 Hétfő	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai		Kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin E: 237,30kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,58g Só: 0,30g Zsír: 15,23g Feh.: 4,54g 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	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: mg
Ebéd		Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , Vadas csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup> E: 737,76kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 79,43g Só: 0,78g Zsír: 30,92g Feh.: 32,21g Cuk: 3,00g Ca: 52,50mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs E: 619,74kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 90,06g Só: 0,35g Zsír: 19,80g Feh.: 16,23g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Sertéspörkölt E: 832,38kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 78,63g Só: 1,18g Zsír: 38,82g Feh.: 36,28g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna		müzli <sup>1</sup> E: 219,00kcal Tel.zsír.: g CH: 34,60g Só: g Zsír: 8,00g Feh.: 3,50g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli <sup>1,7</sup> , Margarin E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: mg	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
Energia:	kcal	1 194,06kcal	1 202,10kcal	1 234,55kcal
Zsír:	g	54,15g	39,47g	49,23g
Telített zsírsav:	g	9,70g	10,33g	4,87g
Fehérje:	g	40,25g	33,14g	51,86g
Szénhidrát:	g	133,61g	164,42g	120,85g
Hozzáadott cukor:	g	3,00g	6,99g	g
Só:	g	1,08g	1,44g	2,14g
Ca:	mg	52,50mg	15,00mg	mg

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