

Napközi alsó

# Étlap

2022. december 19 - 2022. december 23

Étkezés	2022.12.19 Hétfő	2022.12.20 Kedd	2022.12.21 Szerda	2022.12.22 Csütörtök	2022.12.23 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Margarin  E: 450,58kcal Tel.zsír: 9,21g CH: 31,76g Só: 2,40g  Zsír: 27,41g Feh.: 14,63g Cuk: g Ca: mg				
Ebéd	Zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Bolognai halas penne <sub>1,4</sub>  E: 646,92kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 94,37g Só: 0,20g  Zsír: 17,90g Feh.: 24,18g Cuk: 0,10g Ca: mg				
Uzsonna	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg				
Energia:	1 255,00kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,46g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	11,15g	g	g	g	g
Fehérje:	40,76g	g	g	g	g
Szénhidrát:	162,43g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	0,10g	g	g	g	g
Só:	2,69g	g	g	g	g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

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                      |