

Napközi alsó

# Étlap

2023. április 24 - 2023. április 28

Étkezés	2023.04.24 Hétfő	2023.04.25 Kedd	2023.04.26 Szerda	2023.04.27 Csütörtök	2023.04.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Pulyka sonka, Lilahagyma  E: 266,20kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 37,67g Só: 0,95g  Zsír: 4,65g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zala uborka <sub>1,6</sub>  E: 327,61kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 30,44g Só: 1,13g  Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 280,79kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 35,90g Só: 0,98g  Zsír: 6,23g Feh.: 14,83g Cuk: g Ca: 47,00mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru paradicsom, Margarin  E: 292,10kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 27,16g Só: 1,31g  Zsír: 12,67g Feh.: 11,23g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Lilahagyma, Tojáspástétom <sub>3,10</sub>  E: 324,59kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 37,99g Só: 1,34g  Zsír: 12,37g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Raguleves <sub>1,3</sub> , Almás linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 636,72kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 74,19g Só: 0,78g  Zsír: 28,43g Feh.: 17,88g Cuk: 14,99g Ca: 5,00mg	Alföldi zöldségleves <sub>1,9</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Hüsgombóc <sub>3</sub>  E: 629,68kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 70,83g Só: 0,25g  Zsír: 27,89g Feh.: 22,53g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsleves <sub>1,3</sub> , Bolognai makaróni <sub>1,3,7,9</sub>  E: 735,34kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 75,11g Só: 0,79g  Zsír: 33,87g Feh.: 30,00g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	Karfiolkrémleves <sub>1</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>3,6,7,9,10</sub> , Kenyér <sub>1</sub> , Csemege uborka  E: 565,96kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 90,48g Só: 1,33g  Zsír: 12,65g Feh.: 18,97g Cuk: g Ca: mg	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Szezámgyagos rántott halfilé <sub>1,3,4</sub> , Mexikói rizs  E: 698,57kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 102,31g Só: 0,27g  Zsír: 15,96g Feh.: 29,67g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Zabrudli <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	Alma, Korpás keksz <sub>1</sub>  E: 249,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 37,58g Só: 1,00g  Zsír: 7,34g Feh.: 7,66g Cuk: 3,00g Ca: mg	Habos puding <sub>7</sub>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,06g Só: 0,53g  Zsír: 17,15g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 229,52kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 1,07g  Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 148,92kcal	1 207,07kcal	1 208,13kcal	1 168,16kcal	1 252,67kcal
<b>Zsír:</b>	41,48g	51,86g	43,29g	42,47g	29,98g
<b>Telített zsírsav:</b>	4,57g	7,20g	4,01g	9,62g	5,19g
<b>Fehérje:</b>	34,58g	43,24g	48,64g	35,62g	47,54g
<b>Szénhidrát:</b>	149,66g	138,85g	147,61g	144,70g	180,72g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	14,99g	3,00g	0,28g	g	g
<b>Só:</b>	1,74g	2,37g	1,77g	3,18g	2,68g
<b>Ca:</b>	5,00mg	mg	107,00mg	mg	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. Szezámgyag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt