

Napközi alsó

# Étlap

2023. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér zöldséges felvágott<sup>1,6,7,9,10</sup></b>  E: 280,60kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 33,92g Só: 0,91g  Zsír: 14,60g Feh.: 9,94g Cuk: 0,36g Ca: mg	<b>Kenyér zala uborka<sup>1,6</sup></b>  E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g  Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sup>1,6</sup></b>  E: 323,47kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 31,32g Só: 0,92g  Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér tavaszi felvágott<sup>1,6</sup>, Zöldáru retek</b>  E: 309,62kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,31g Só: 0,85g  Zsír: 14,47g Feh.: 10,37g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér, kópé szelet retek<sup>1</sup></b>  E: 316,40kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 40,42g Só: 0,95g  Zsír: 9,82g Feh.: 14,62g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykagulyásleves<sup>1,3</sup>, Ízes bukta<sup>1,7</sup></b>  E: 737,17kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 114,43g Só: 0,16g  Zsír: 14,33g Feh.: 38,72g Cuk: g Ca: mg	<b>Erdei gombaleves tésztával<sup>1,3,7</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Sertés vagdalt<sup>1,3,7,9</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 919,78kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 96,65g Só: 0,47g  Zsír: 33,59g Feh.: 38,11g Cuk: g Ca: 10,00mg	<b>Tárkonyos burgonyaleves<sup>1,7</sup>, Csirkemájrizottó</b>  E: 745,68kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 121,25g Só: 1,71g  Zsír: 19,44g Feh.: 26,43g Cuk: g Ca: 32,50mg	<b>Húsleves cérnametéllel<sup>1,3</sup>, Sertéspörkölt tésztával<sup>1,3</sup>, Csemege uborka</b>  E: 680,95kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 80,94g Só: 1,91g  Zsír: 26,81g Feh.: 26,81g Cuk: g Ca: mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup>, Grillezett medve sajt<sup>1,7</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 737,84kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 90,51g Só: 1,16g  Zsír: 32,58g Feh.: 24,39g Cuk: 5,00g Ca: 8,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Natúr joghurt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	<b>Habos puding vaníliás<sup>7</sup></b>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	<b>Sós fonat<sup>1,7</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	<b>Zabrudis<sup>5,7,8,11</sup></b>  E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g  Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 179,97kcal	1 298,87kcal	1 261,15kcal	1 114,41kcal	1 300,24kcal
<b>Zsír:</b>	32,73g	50,67g	38,76g	42,24g	50,80g
<b>Telített zsírsav:</b>	3,75g	7,51g	5,95g	5,14g	5,44g
<b>Fehérje:</b>	56,12g	51,61g	41,97g	42,08g	42,18g
<b>Szénhidrát:</b>	172,75g	137,79g	189,17g	139,22g	168,73g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,36g	g	g	g	5,00g
<b>Só:</b>	1,22g	1,61g	2,63g	2,76g	2,12g
<b>Ca:</b>	mg	10,00mg	32,50mg	mg	8,00mg

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. Csillagfűrt                      |