

Napközi felső

# Étlap

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma, felvágott  E: 300,51kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 50,54g Só: 1,33g  Zsír: 0,73g Feh.: 12,81g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 381,83kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 30,25g Só: 1,84g  Zsír: 21,66g Feh.: 12,24g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Szezámagos sajtkrém <sub>7</sub>  E: 361,58kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 35,81g Só: 0,83g  Zsír: 15,50g Feh.: 15,31g Cuk: g Ca: mg	Kenyer, kópé szelet <sub>1</sub> , Zöldáru paprika  E: 277,83kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 39,84g Só: 0,11g  Zsír: 8,97g Feh.: 8,10g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Kenyer <sub>1</sub>  E: 271,15kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,77g Só: 0,10g  Zsír: 6,82g Feh.: 8,15g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Fejtett bableves <sub>1,3</sub> , Sajtos tejfölös makaroni <sub>1,3,7</sub>  E: 847,57kcal Tel.zsír.: 10,74g CH: 100,89g Só: 1,03g  Zsír: 30,48g Feh.: 35,69g Cuk: g Ca: 259,50mg	Zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Céklasaláta  E: 812,15kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 99,31g Só: 0,57g  Zsír: 25,58g Feh.: 39,07g Cuk: 5,00g Ca: mg	Grízgaluska leves <sub>1,3</sub> , Párizsi csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Mexikói rizs  E: 831,76kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 104,41g Só: 1,10g  Zsír: 27,25g Feh.: 38,09g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábeleves <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub>  E: 866,11kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 105,37g Só: 1,13g  Zsír: 24,66g Feh.: 48,65g Cuk: 7,99g Ca: mg	Erdei gombaleves tésztával <sub>1,3,7</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub> , Kenyer <sub>1</sub>  E: 961,85kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 108,90g Só: 2,61g  Zsír: 40,23g Feh.: 38,65g Cuk: g Ca: 49,00mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub> , Margarin, Ivólé  E: 198,68kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 20,98g Só: 0,30g  Zsír: 12,27g Feh.: 0,33g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi <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	müzliszelet <sub>1,5,7,8</sub>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 346,75kcal	1 439,98kcal	1 315,44kcal	1 301,44kcal	1 310,40kcal
Zsír:	43,48g	55,64g	43,20g	33,78g	49,23g
Telített zsírsav:	14,87g	6,36g	9,98g	4,23g	6,89g
Fehérje:	48,82g	54,50g	55,20g	58,69g	47,71g
Szénhidrát:	172,41g	167,36g	149,52g	181,51g	154,99g
Cukor:	g	5,00g	g	7,99g	g
Só:	2,66g	2,42g	1,92g	1,32g	2,72g
Ca:	259,50mg	mg	mg	mg	49,00mg

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. Szezámag 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                        |