

Napközi alsó

# Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Vajas-mézes teljeskiörlesű kenyér<sup>1,7</sup></b>  E: 272,60kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 36,59g Só: 0,82g  Zsír: 9,40g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 2,50mg	<b>teljes kiörlesű kenyér<sup>1</sup>, Pulyka sonka, Lilahagyma</b>  E: 266,20kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 37,67g Só: 0,95g  Zsír: 4,65g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiörlesű kenyér<sup>1</sup>, Házi húskrém<sup>6,10</sup>, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 368,56kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,08g Só: 2,05g  Zsír: 17,01g Feh.: 14,01g Cuk: g Ca: mg	<b>Sajtos-vajas kenyér<sup>1,7</sup>, Zöldáru paprika</b>  E: 360,67kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 42,53g Só: 0,61g  Zsír: 14,41g Feh.: 13,72g Cuk: g Ca: 160,00mg	<b>Magvas zsemle<sup>1</sup>, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Zöldáru paradicsom, Margarin</b>  E: 235,60kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 15,41g Só: 1,00g  Zsír: 14,92g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Kolbászos lencseleves<sup>1,7,10</sup>, Lekváros bukta<sup>1,3</sup></b>  E: 690,38kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 82,30g Só: 1,02g  Zsír: 27,02g Feh.: 28,08g Cuk: 5,00g Ca: 25,00mg	<b>Zöldborsóleves<sup>1,3</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertéspörkölt, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 741,38kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 62,67g Só: 0,26g  Zsír: 39,56g Feh.: 28,32g Cuk: g Ca: 25,00mg	<b>Csontleves cérnametél<sup>1,3</sup>, Natúr sertésszelet /karaj/<sup>1</sup>, Piritott dara 1/2 adag<sup>1</sup>, Meggy mártás<sup>1,7</sup></b>  E: 688,06kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 80,32g Só: 0,33g  Zsír: 24,35g Feh.: 33,30g Cuk: 8,99g Ca: 20,00mg	<b>Spárgakrémleves<sup>1,3,7</sup>, Panírozott sattal töltött halporció<sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup></b>  E: 739,53kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 91,34g Só: 1,33g  Zsír: 33,05g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 10,00mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3</sup>, Rizeshús pulykahúsból, Csemege uborka</b>  E: 657,91kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 96,95g Só: 1,63g  Zsír: 17,07g Feh.: 28,42g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Zabrudli<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>Pizzás kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 229,52kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 1,07g  Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg	<b>Puding Zott cremore duo<sup>5,7</sup></b>  E: 237,50kcal Tel.zsír.: g CH: 28,50g Só: 0,57g  Zsír: 11,21g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b>  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	<b>Sós fonat<sup>1,7</sup></b>  E: 258,00kcal Tel.zsír.: g CH: 52,00g Só: g  Zsír: 2,00g Feh.: 10,20g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 208,98kcal	1 237,10kcal	1 294,12kcal	1 257,70kcal	1 151,51kcal
Zsír:	44,82g	45,86g	52,58g	47,61g	33,99g
Telített zsírsav:	12,42g	4,36g	4,18g	8,07g	6,68g
Fehérje:	38,05g	49,43g	52,63g	29,61g	48,55g
Szénhidrát:	156,68g	140,77g	142,90g	170,17g	164,36g
Cukor:	5,00g	g	8,99g	g	5,00g
Só:	1,85g	2,28g	2,95g	2,02g	2,62g
Ca:	27,50mg	25,00mg	20,00mg	170,00mg	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. 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                        |