

## Napközi alsó

## Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér pulykamellsonka uborka<sub>1</sub></b>  E: 361,90kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 37,98g Só: 0,21g Zsír: 18,24g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér gyümölcsös túrókrém<sub>1,7</sub></b>  E: 335,36kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 52,26g Só: 0,05g Zsír: 5,01g Feh.: 17,46g Cuk: 1,00g Ca: 51,60mg	<b>Félbarna, margarin paprikás szalámi TV paprika<sub>1</sub></b>  E: 353,26kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 38,10g Só: 1,24g Zsír: 15,76g Feh.: 13,30g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér párizsi tv paprika<sub>1,6</sub></b>  E: 336,67kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,32g Só: 0,92g Zsír: 16,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: mg	<b>magos zsemle magyaros vajkrém retek<sub>1,3</sub></b>  E: 180,50kcal Tel.zsír.: g CH: 15,16g Só: g Zsír: 12,45g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Betyár leves pulykaból<sub>1,3,7</sub>, Mogyorókrémes gombóc<sub>1,5,6,7</sub></b>  E: 640,39kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 131,30g Só: 0,19g Zsír: 17,54g Feh.: 31,69g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Lebbencsleves<sub>1</sub>, teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub>, Zöldbabfőzelék<sub>1,7</sub>, Sárgarépás halfasirt<sub>1,3,4</sub></b>  E: 677,20kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 90,52g Só: 0,33g Zsír: 19,13g Feh.: 30,93g Cuk: g Ca: 13,00mg	<b>Fokhagymakrémleves<sub>1,7</sub>, Debreceni tokány<sub>1,6</sub>, Főtt rizs</b>  E: 747,38kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 73,85g Só: 0,53g Zsír: 37,60g Feh.: 23,19g Cuk: g Ca: mg	<b>Magyaros Zöldségleves<sub>1,3</sub>, Kelkáposzta főzelék<sub>1</sub>, Húsgombóc<sub>3</sub>, Kenyér<sub>1</sub></b>  E: 661,52kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 89,77g Só: 0,63g Zsír: 18,29g Feh.: 29,64g Cuk: g Ca: mg	<b>Citromos kerti leves<sub>1,3,7,9</sub>, Tarhonyáshús<sub>1,3</sub>, Csemege uborka</b>  E: 630,11kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 70,52g Só: 0,73g Zsír: 25,31g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos kifli<sub>1,3</sub>, Margarin</b>  E: 146,40kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b>  E: 126,00kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	<b>Tejszelet<sub>1,5,7</sub></b>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	<b>Zabrud<sub>5,7,8,11</sub></b>  E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	<b>Gyümölcs joghurt<sub>7</sub>, Vajas kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 304,45kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 37,29g Só: 0,62g Zsír: 13,15g Feh.: 8,58g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
<b>Energia:</b>	1 148,69kcal	1 138,56kcal	1 126,35kcal	1 121,19kcal	1 115,06kcal
<b>Zsír:</b>	45,36g	24,26g	58,54g	38,61g	50,91g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,33g	2,59g	9,52g	3,60g	7,04g
<b>Fehérje:</b>	44,98g	49,95g	38,57g	42,96g	36,66g
<b>Szénhidrát:</b>	180,94g	171,82g	122,57g	142,99g	122,96g
<b>Cukor:</b>	g	1,00g	g	g	9,75g
<b>Só:</b>	1,04g	0,44g	1,80g	1,55g	1,35g
<b>Ca:</b>	20,00mg	64,60mg	mg	mg	146,52mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt