

Napközi alsó

# Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sub>1</sub>  E: 449,68kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 55,57g Só: 2,93g  Zsír: 22,06g Feh.: 13,56g Cuk: 0,32g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Szezámagos sajtkrém <sub>7</sub> , Zöldáru paradicsom  E: 303,99kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 30,45g Só: 0,01g  Zsír: 12,85g Feh.: 12,85g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 377,12kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 26,19g Só: 1,48g  Zsír: 23,21g Feh.: 10,55g Cuk: g Ca: mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru lila hagyma  E: 308,98kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 39,67g Só: 0,21g  Zsír: 12,77g Feh.: 7,44g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Párizsikrém <sub>6</sub> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 438,08kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 23,37g Só: 1,43g  Zsír: 31,29g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Palócleves <sub>1,3,7</sub> , Almás linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 738,43kcal Tel.zsír.: 7,62g CH: 92,29g Só: 0,51g  Zsír: 27,98g Feh.: 27,18g Cuk: 11,99g Ca: 30,00mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Sárgaborsó főzelék <sub>1</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 775,43kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 84,68g Só: 0,50g  Zsír: 30,65g Feh.: 38,36g Cuk: g Ca: mg	Húsleves cérnamentél <sub>1,3</sub> , Sertéspörkölt tésztával <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 627,15kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 91,34g Só: 0,45g  Zsír: 15,05g Feh.: 30,82g Cuk: g Ca: mg	Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 635,32kcal Tel.zsír.: 9,16g CH: 52,30g Só: 1,09g  Zsír: 30,92g Feh.: 34,18g Cuk: g Ca: 210,00mg	Meggyleves <sub>1,7</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Párolt zöldség, Párolt rizs  E: 736,12kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 110,00g Só: 0,24g  Zsír: 16,06g Feh.: 31,45g Cuk: 19,98g Ca: 15,00mg
<b>Uzsonna</b>	Mandarin  E: 56,28kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,00g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet <sub>1,5,6,7,8,11</sub>  E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g  Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Narancs, Háztartási keksz <sub>1</sub>  E: 256,68kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 49,20g Só: 0,50g  Zsír: 3,64g Feh.: 5,62g Cuk: 9,25g Ca: mg	fokhagymás kifli <sub>1</sub> , Margarin  E: 269,04kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 24,08g Só: 0,20g  Zsír: 17,01g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 244,38kcal	1 185,41kcal	1 260,95kcal	1 213,33kcal	1 199,91kcal
<b>Zsír:</b>	50,40g	47,01g	41,89g	60,70g	52,53g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,96g	8,68g	8,79g	16,77g	9,53g
<b>Fehérje:</b>	41,58g	52,56g	46,99g	46,49g	42,49g
<b>Szénhidrát:</b>	159,62g	131,38g	166,73g	116,05g	143,99g
<b>Cukor:</b>	12,30g	g	9,25g	g	19,98g
<b>Só:</b>	3,44g	0,50g	2,43g	1,50g	1,70g
<b>Ca:</b>	30,00mg	mg	mg	210,00mg	15,00mg

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