

Napközi alsó

# Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Főtt virsli, ketchup Kenyér<sub>1</sub></b>  E: 275,03kcal Tel.zsír.: g CH: 38,70g Só: 1,10g  Zsír: 7,50g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: mg	<b>Margarin, Briós<sub>1,3,7</sub></b>  E: 272,10kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 21,38g Só: 0,43g  Zsír: 18,80g Feh.: 3,58g Cuk: 4,07g Ca: mg	<b>Kenyér zala uborka<sub>1,6</sub></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>Császárszömlé sonka paradicsom<sub>1,7</sub>, Margarin, Ivólé</b>  E: 335,08kcal Tel.zsír.: 7,39g CH: 21,67g Só: 0,41g  Zsír: 25,78g Feh.: 3,11g Cuk: g Ca: mg	<b>Sajtos-vajas zsemle<sub>1,7</sub></b>  E: 389,10kcal Tel.zsír.: 11,10g CH: 24,34g Só: 1,71g  Zsír: 22,05g Feh.: 17,97g Cuk: g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Csorbaleves<sub>1,3,7</sub>, Meggyes-kakaós kocka<sub>1,3</sub></b>  E: 714,26kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 71,31g Só: 0,61g  Zsír: 36,42g Feh.: 22,28g Cuk: 9,99g Ca: 10,00mg	<b>Csurgatott tojásleves<sub>1,3</sub>, teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub>, Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka</b>  E: 764,68kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 109,57g Só: 0,43g  Zsír: 19,19g Feh.: 32,36g Cuk: g Ca: mg	<b>Fahéjas almaleves<sub>1,7</sub>, Párolt bulgur<sub>1</sub>, Temesvári csirkeragu<sub>1,7</sub></b>  E: 646,42kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 93,59g Só: 0,39g  Zsír: 18,34g Feh.: 29,73g Cuk: 5,00g Ca: 35,00mg	<b>Hamis húsleves<sub>1,3,9</sub>, teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub>, Köményes pulykasült, Finomfőzelék<sub>1,7</sub></b>  E: 716,29kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 81,44g Só: 0,67g  Zsír: 18,85g Feh.: 46,39g Cuk: g Ca: mg	<b>Retro paradicsomleves<sub>1</sub>, Töltött sertészelet<sub>3</sub>, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</b>  E: 709,89kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 103,25g Só: 0,57g  Zsír: 18,70g Feh.: 27,54g Cuk: 5,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Pizzás kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	<b>Natúr joghurt<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	<b>Habos puding vaníliás<sub>7</sub></b>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g 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>Sós fonat<sub>1,7</sub>, Margarin</b>  E: 147,78kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 0,60g Só: 0,20g  Zsír: 16,02g Feh.: 0,13g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 142,30kcal	1 198,98kcal	1 179,23kcal	1 177,37kcal	1 246,77kcal
<b>Zsír:</b>	45,03g	41,79g	38,18g	44,75g	56,77g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,99g	7,31g	8,46g	8,93g	16,90g
<b>Fehérje:</b>	39,15g	43,40g	46,59g	51,06g	45,63g
<b>Szénhidrát:</b>	136,96g	155,35g	163,63g	132,15g	128,19g
<b>Cukor:</b>	9,99g	4,07g	5,00g	g	5,00g
<b>Só:</b>	2,42g	1,01g	1,51g	1,14g	2,48g
<b>Ca:</b>	10,00mg	mg	35,00mg	mg	300,00mg

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