

Napközi alsó

# Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Vajas-lekváros zsemle <sup>1,7</sup>  E: 220,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,30g Só: 0,40g  Zsír: 8,00g Feh.: 4,22g Cuk: g Ca: 2,50mg	Párizsikrémes korpás kifli <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma  E: 293,38kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 14,91g Só: 1,53g  Zsír: 21,50g Feh.: 8,97g Cuk: g Ca: mg	Szalámi csemege, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 489,68kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 37,44g Só: 1,48g  Zsír: 30,54g Feh.: 14,66g Cuk: g Ca: mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Kenyér <sup>1</sup>  E: 285,30kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 41,95g Só: 0,04g  Zsír: 5,56g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: 47,00mg
<b>Ebéd</b>	Gyöngybableves csipetkével <sup>1,3</sup> , Sajtos tejfölös makaroni <sup>1,3,7</sup>  E: 647,78kcal Tel.zsír.: 8,98g CH: 74,72g Só: 1,36g  Zsír: 27,12g Feh.: 24,10g Cuk: g Ca: 220,90mg	Grízgaluska leves, Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 817,01kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 97,79g Só: 0,37g  Zsír: 27,83g Feh.: 40,87g Cuk: 5,99g Ca: mg	Magyaros gombaleves <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Zöldborsós csirkeragu  E: 593,61kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 85,53g Só: 0,25g  Zsír: 16,71g Feh.: 29,42g Cuk: g Ca: mg	Karfiol leves <sup>1,3</sup> , Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka  E: 683,37kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 95,06g Só: 0,47g  Zsír: 19,52g Feh.: 29,87g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 345,20kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 27,08g Só: 0,43g  Zsír: 21,00g Feh.: 5,43g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g  Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup> , Alma  E: 191,29kcal Tel.zsír.: g CH: 34,65g Só: 0,73g  Zsír: 1,54g Feh.: 5,50g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 213,36kcal	1 216,39kcal	1 199,38kcal	1 159,96kcal
<b>Zsír:</b>	56,12g	52,83g	51,75g	26,62g
<b>Telített zsírsav:</b>	18,16g	6,55g	11,23g	2,39g
<b>Fehérje:</b>	33,75g	51,20g	45,91g	50,38g
<b>Szénhidrát:</b>	131,09g	128,95g	140,37g	171,66g
<b>Cukor:</b>	g	5,99g	g	g
<b>Só:</b>	2,19g	1,90g	1,91g	1,24g
<b>Ca:</b>	223,40mg	mg	mg	47,00mg

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                        |