

Napközi felső

# Étlap

2025. január 6 - 2025. január 10

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle olasz felvágott <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Margarin  E: 332,79kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 3,17g Só: 1,57g  Zsír: 33,27g Feh.: 4,60g Cuk.: 2,61g Ca: 11,81mg	Virslí kifliben ketchupp <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 444,50kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 57,16g Só: 0,88g  Zsír: 14,34g Feh.: 19,90g Cuk.: 24,78g Ca: 31,72mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém  E: 283,59kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 31,34g Só: 0,50g  Zsír: 8,34g Feh.: 16,29g Cuk.: 0,02g Ca: 36,66mg	Zsemle <sup>1</sup> , Zöldséges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 346,43kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 28,62g Só: 1,51g  Zsír: 23,02g Feh.: 9,62g Cuk.: 0,48g Ca: 26,88mg	Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé, Kenyer <sup>1</sup>  E: 466,90kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 74,62g Só: 2,24g  Zsír: 13,41g Feh.: 10,91g Cuk.: 0,31g Ca: 27,25mg
<b>Ebéd</b>	Márgombóclevés <sup>1,3</sup> , Morzsás nudli lekvárral <sup>1</sup>  E: 814,64kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 128,45g Só: 0,23g  Zsír: 21,64g Feh.: 25,25g Cuk.: 14,73g Ca: 49,69mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , tejfölös gombás csirke <sup>1,7</sup> , Párolt rizs  E: 772,36kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 116,18g Só: 0,17g  Zsír: 15,48g Feh.: 36,17g Cuk.: 8,50g Ca: 72,94mg	Alföldi zöldséglevés <sup>1,3,9</sup> , Majorannás burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Lenmagos rántott borda <sup>1,3</sup> , Kenyer <sup>1</sup>  E: 998,62kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 129,40g Só: 0,35g  Zsír: 34,09g Feh.: 39,83g Cuk.: 2,81g Ca: 122,15mg	Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 830,67kcal Tel.zsír.: 9,81g CH: 81,04g Só: 1,18g  Zsír: 33,36g Feh.: 44,31g Cuk.: 14,48g Ca: 360,14mg	Erőlevés csigatésztával <sup>1,3</sup> , Vadas csirke tésztával <sup>1,3,7,10</sup>  E: 708,31kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 99,14g Só: 0,40g  Zsír: 15,62g Feh.: 40,25g Cuk.: 8,79g Ca: 83,99mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Vajas kifli <sup>1,7</sup>  E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 24,44g Só: 0,25g  Zsír: 11,80g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,04g Ca: 6,00mg	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk.: 36,30g Ca: 9,00mg	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	Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt  E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g  Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 155,28mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 382,23kcal	1 374,36kcal	1 398,31kcal	1 414,70kcal	1 328,22kcal
<b>Zsír:</b>	66,71g	29,97g	46,93g	65,86g	30,13g
<b>Telített zsírsav:</b>	14,37g	3,94g	7,33g	19,79g	6,06g
<b>Fehérje:</b>	37,32g	58,02g	57,95g	62,71g	56,22g
<b>Szénhidrát:</b>	156,06g	209,64g	178,14g	133,79g	200,71g
<b>Cukor:</b>	9,24g	39,81g	2,83g	15,19g	9,11g
<b>Só:</b>	2,05g	1,13g	1,04g	3,92g	3,35g
<b>Ca:</b>	67,49mg	113,66mg	158,81mg	542,29mg	111,24mg

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. Szezám <sup>1</sup> 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                                   |