

Napközi alsó

# Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Margarin  E: 389,18kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 27,58g Só: 2,28g  Zsír: 23,16g Feh.: 13,67g Cuk: g Ca: 35,17mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 236,89kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 23,71g Só: 0,71g  Zsír: 10,51g Feh.: 5,91g Cuk: g Ca: 18,08mg	sonkás szelet vizes zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma  E: 170,30kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 5,19g Só: 1,17g  Zsír: 13,15g Feh.: 7,36g Cuk: g Ca: 40,72mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém <sub>1,7</sub>  E: 193,39kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 24,73g Só: 0,32g  Zsír: 4,86g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: 13,28mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Margarin  E: 200,60kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 19,56g Só: 0,20g  Zsír: 11,18g Feh.: 4,54g Cuk: g Ca: 1,27mg
<b>Ebéd</b>	Hamis húsleves <sub>1,3,8</sub> , Bolognai halas penne <sub>1,4</sub>  E: 475,44kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 71,05g Só: 0,27g  Zsír: 11,85g Feh.: 19,24g Cuk: 0,10g Ca: 54,29mg	Sárgaborsókrémleves <sub>1</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , zöldséges bulgur <sub>1</sub>  E: 840,33kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 118,31g Só: 0,39g  Zsír: 24,42g Feh.: 38,85g Cuk: g Ca: 61,53mg	Frankfurti leves <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kevert szilvás diós süti <sub>1,3,7,8</sub>  E: 763,76kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 97,42g Só: 2,04g  Zsír: 30,26g Feh.: 21,05g Cuk: g Ca: 114,88mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt  E: 797,79kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 64,96g Só: 1,07g  Zsír: 44,56g Feh.: 28,29g Cuk: g Ca: 71,49mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,3,7,9</sub> , Budapest sertésragu <sub>1</sub> , Párolt rizs  E: 953,33kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 109,22g Só: 0,94g  Zsír: 39,93g Feh.: 32,49g Cuk: g Ca: 84,08mg
<b>Uzsonna</b>	Banán, Korpovit keksz <sub>1,3,5,6,7,8,11</sub>  E: 337,50kcal Tel.zsír.: g CH: 64,10g Só: 0,08g  Zsír: 5,35g Feh.: 6,15g Cuk: g Ca: 9,00mg	Alma  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: 11,55mg	Habos puding <sub>7</sub>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>  E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg
Energia:	1 202,12kcal	1 115,50kcal	1 126,06kcal	1 191,18kcal	1 226,93kcal
Zsír:	40,36g	35,37g	46,61g	54,42g	52,58g
Telített zsírsav:	9,35g	4,95g	9,03g	7,35g	7,61g
Fehérje:	39,05g	45,20g	32,21g	40,53g	40,24g
Szénhidrát:	162,73g	149,72g	139,21g	116,70g	140,40g
Hozzáadott cukor:	0,10g	g	g	g	g
Só:	2,64g	1,11g	3,22g	1,62g	1,57g
Ca:	98,46mg	91,16mg	155,60mg	91,51mg	118,13mg

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                        |