

Napközi alsó

# Étlap

2022. november 21 - 2022. november 25

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Korpás kenyér, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Lilahagyma</b>  E: 212,21kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 21,82g Só: 0,84g  Zsír: 11,07g Feh.: 6,03g Cuk: g Ca: mg	<b>gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Margarin, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 322,12kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 25,35g Só: 1,45g  Zsír: 16,20g Feh.: 14,92g Cuk: g Ca: mg	<b>Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 333,25kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 56,10g Só: 2,13g  Zsír: 7,05g Feh.: 11,01g Cuk: g Ca: mg	<b>Vajas-mézes zsemle<sup>1,7</sup></b>  E: 230,20kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 30,97g Só: 0,40g  Zsír: 8,00g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: 2,50mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Margarin</b>  E: 237,30kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,58g Só: 0,30g  Zsír: 15,23g Feh.: 4,54g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Lencseleves<sup>1,3,7,10</sup>, Túrós tészta<sup>1,3,7</sup></b>  E: 731,81kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 92,09g Só: 0,18g  Zsír: 25,24g Feh.: 28,88g Cuk: g Ca: 89,50mg	<b>Magyaros karfiolleves<sup>1</sup>, Parajfőzelék<sup>1</sup>, Sajttal töltött pulykamell<sup>1,3,7</sup>, Főtt burgonya fél adag</b>  E: 636,85kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 56,22g Só: 0,39g  Zsír: 33,93g Feh.: 21,91g Cuk: g Ca: mg	<b>Spárgaleves<sup>1,7</sup>, Alma, Temesvári pulykaragu<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 663,71kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 87,04g Só: 0,85g  Zsír: 20,86g Feh.: 27,42g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Hamis húsleves<sup>1,3,8</sup>, Sertéspörkölt, Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 810,65kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 89,72g Só: 2,57g  Zsír: 33,71g Feh.: 32,09g Cuk: g Ca: mg	<b>Magyaros burgonyaleves<sup>1,3,7,9</sup>, teljes kiőrlésű kenyér f<sup>1</sup>, Töltött káposzta<sup>1,3,7</sup></b>  E: 891,28kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 96,83g Só: 2,55g  Zsír: 40,12g Feh.: 31,65g Cuk: g Ca: 40,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Mandarin, Korpás keksz<sup>1</sup></b>  E: 267,78kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 41,64g Só: 0,99g  Zsír: 7,25g Feh.: 8,06g Cuk: 2,99g Ca: mg	<b>Margarinos köleses vágott kifli</b>  E: 171,60kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 16,54g Só: 0,10g  Zsír: 9,50g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: mg	<b>Zab szelet<sup>1</sup></b>  E: 185,20kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g  Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b>  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 211,80kcal	1 130,56kcal	1 182,16kcal	1 198,35kcal	1 166,86kcal
<b>Zsír:</b>	43,57g	59,63g	35,19g	41,86g	55,79g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,18g	12,95g	5,95g	5,52g	7,95g
<b>Fehérje:</b>	42,96g	41,35g	41,43g	38,21g	36,64g
<b>Szénhidrát:</b>	155,55g	98,11g	169,22g	156,98g	124,11g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	2,99g	g	g	g	g
<b>Só:</b>	2,01g	1,94g	3,01g	3,05g	2,86g
<b>Ca:</b>	89,50mg	mg	20,00mg	2,50mg	40,00mg

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                        |