

Napközi alsó

# Étlap

**2023. október 23 - 2023. október 27**

Étkezés	2023.10.24 Kedd	2023.10.25 Szerda	2023.10.26 Csütörtök	2023.10.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Lekváros kenyér <sub>1</sub>  E: 263,20kcal Tel.zsír.: g CH: 57,32g Só: g  Zsír: 0,60g Feh.: 6,20g Cuk: 24,92g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru paprika  E: 252,27kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 37,78g Só: 1,63g  Zsír: 2,26g Feh.: 15,30g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtos brokkolikrém <sub>7</sub>  E: 380,34kcal Tel.zsír.: 7,28g CH: 34,74g Só: 1,77g  Zsír: 17,12g Feh.: 16,91g Cuk: g Ca: 180,00mg	Magvas zsemle <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru kigyóuborka  E: 231,88kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 11,51g Só: 1,28g  Zsír: 16,09g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Gombakrémleves <sub>1,7</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka  E: 839,04kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 120,12g Só: 2,71g  Zsír: 20,37g Feh.: 36,19g Cuk: g Ca: 13,00mg	Gyöngybableves csipetkével <sub>1,3</sub> , Carbonara mártás <sub>1,7</sub> , Tészta köret (makaróni) <sub>1,3</sub>  E: 724,25kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 86,15g Só: 0,77g  Zsír: 30,76g Feh.: 24,92g Cuk: g Ca: 80,00mg	Gyümölcsleves alma+trópusi gyümölcs <sub>1,7</sub> , Rakott kelkáposzta <sub>7</sub>  E: 549,04kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 54,59g Só: 0,63g  Zsír: 23,29g Feh.: 26,38g Cuk: 15,19g Ca: 59,00mg	Hamis húsleves <sub>1,3</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub> , Budapest sertésragu <sub>1</sub>  E: 733,47kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 93,78g Só: 0,52g  Zsír: 26,77g Feh.: 31,87g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli <sub>1</sub>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Habos puding kakaós <sub>7</sub>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g  Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Kefir <sub>7</sub> , Zsemle /vizes/ fél <sub>1</sub>  E: 210,83kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 22,10g Só: 0,87g  Zsír: 8,10g Feh.: 9,70g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 140,52kcal	1 100,36kcal	1 121,38kcal	1 176,17kcal
Zsír:	21,41g	34,03g	43,62g	50,96g
Telített zsírsav:	2,80g	5,49g	12,53g	11,17g
Fehérje:	42,83g	45,07g	47,09g	51,95g
Szénhidrát:	185,14g	147,93g	125,94g	127,39g
Cukor:	24,92g	g	15,19g	g
Só:	2,72g	2,41g	2,40g	2,67g
Ca:	13,00mg	80,00mg	239,00mg	270,00mg

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. Csillagfűrt                        |