

Napközi alsó

# Étlap

**2023. december 18 - 2023. december 22**

Étkezés	2023.12.18 Hétfő	2023.12.19 Kedd	2023.12.20 Szerda	2023.12.21 Csütörtök	2023.12.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Pulyka sonka, Lilahagyma  E: 216,80kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 29,35g Só: 0,01g  Zsír: 4,25g Feh.: 11,60g Cuk: g Ca: mg	Margarin, Kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 288,36kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 44,56g Só: 0,20g  Zsír: 8,80g Feh.: 7,04g Cuk: g Ca: mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sub>1</sub>  E: 301,18kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 39,41g Só: 0,89g  Zsír: 9,23g Feh.: 13,78g Cuk: g Ca: mg		
<b>Ebéd</b>	Kertészleves <sub>1</sub> , Töltött káposzta <sub>1,3,7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 781,23kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 93,66g Só: 0,30g  Zsír: 31,46g Feh.: 28,69g Cuk: g Ca: 20,00mg	Francia hagymaleves <sub>1,3,7</sub> , Bolognai spagetti <sub>1,3,7,9</sub>  E: 729,51kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 68,40g Só: 1,81g  Zsír: 39,62g Feh.: 25,26g Cuk: 0,32g Ca: 90,00mg	Csontleves cérnámetélttel <sub>1,3</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Kukoricás rizs, Cékasaláta  E: 696,51kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 92,80g Só: 0,58g  Zsír: 20,68g Feh.: 33,31g Cuk: 5,00g Ca: mg		
<b>Uzsonna</b>	müzliszelet <sub>1,5,7,8</sub>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg		
Energia:	1 120,13kcal	1 175,37kcal	1 150,69kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,16g	48,57g	31,01g	g	g
Telített zsírsav:	2,64g	7,69g	5,03g	g	g
Fehérje:	42,09g	34,25g	52,15g	g	g
Szénhidrát:	132,31g	149,26g	159,16g	g	g
Cukor:	g	0,32g	5,00g	g	g
Só:	0,31g	2,09g	2,19g	g	g
Ca:	20,00mg	90,00mg	mg	mg	mg

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 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                      |