

Napközi alsó

# Étlap

2023. január 30 - 2023. február 3

Étkezés	2023.01.30 Hétfő	2023.01.31 Kedd	2023.02.01 Szerda	2023.02.02 Csütörtök	2023.02.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Szalámis /kométás/, Zsemle<sub>1</sub>, Lilahagyma</b>  E: 429,00kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 51,24g Só: 2,00g  Zsír: 13,79g Feh.: 14,68g Cuk: g Ca: mg	<b>Félbarna, sonkakrém TV paprika<sub>1,6,7,10</sub></b>  E: 280,13kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 39,32g Só: 1,03g  Zsír: 5,48g Feh.: 17,39g Cuk: g Ca: 24,00mg	<b>Zsemle<sub>1</sub>, Natúr vajkrém<sub>7</sub>, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 338,58kcal Tel.zsír.: g CH: 48,25g Só: 0,79g  Zsír: 7,81g Feh.: 8,76g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub>, Körözött<sub>7</sub></b>  E: 279,61kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 35,73g Só: 1,37g  Zsír: 6,22g Feh.: 14,73g Cuk: g Ca: 47,00mg	<b>Pizzás kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 229,52kcal Tel.zsír.: g CH: 40,43g Só: 1,07g  Zsír: 1,65g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Alföldi gulyásleves<sub>1,3</sub>, Kevert meggyes süti<sub>1,3,7</sub></b>  E: 748,71kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 90,91g Só: 0,39g  Zsír: 31,39g Feh.: 23,09g Cuk: g Ca: mg	<b>Minestrone leves<sub>1,7,9</sub>, teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub>, Kelkáposzta főzelék<sub>1</sub>, Húsgombóc<sub>3</sub></b>  E: 687,02kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 79,01g Só: 1,21g  Zsír: 27,38g Feh.: 26,57g Cuk: g Ca: 40,00mg	<b>Magyaros burgonyaleves<sub>1,3,7,9</sub>, Rakott zöldbab<sub>7</sub></b>  E: 735,95kcal Tel.zsír.: 11,12g CH: 57,37g Só: 1,72g  Zsír: 40,23g Feh.: 35,36g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Csontleves cérnamentél<sub>1,3</sub>, Vadas csirke tésztával<sub>1,3,7,10</sub></b>  E: 655,66kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 100,52g Só: 0,25g  Zsír: 12,00g Feh.: 34,95g Cuk: g Ca: 18,00mg	<b>Sütőtökrémleves<sub>1,7,9</sub>, Rántott hal (pangasius) 1,3,4,7, Rizi-bizi</b>  E: 713,98kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 94,26g Só: 0,43g  Zsír: 23,37g Feh.: 27,74g Cuk: 1,00g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>fokhagymás kifli<sub>1</sub>, Margarin</b>  E: 112,58kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 0,54g Só: 0,30g  Zsír: 12,17g Feh.: 0,12g 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>Gyümölcs joghurt<sub>7</sub>, Korpás keksz<sub>1</sub></b>  E: 336,15kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 46,72g Só: 1,35g  Zsír: 11,25g Feh.: 11,42g Cuk: 12,74g Ca: 146,52mg	<b>Zabrud<sub>5,7,8,11</sub></b>  E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g  Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 290,28kcal	1 124,65kcal	1 112,81kcal	1 271,43kcal	1 189,50kcal
<b>Zsír:</b>	57,35g	33,01g	48,48g	29,46g	33,42g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,51g	3,41g	11,12g	5,91g	3,11g
<b>Fehérje:</b>	37,89g	45,91g	44,56g	61,10g	38,51g
<b>Szénhidrát:</b>	142,69g	154,63g	113,32g	182,97g	172,49g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	g	g	12,74g	1,00g
<b>Só:</b>	2,69g	2,32g	2,52g	2,97g	1,51g
<b>Ca:</b>	mg	64,00mg	320,00mg	211,52mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt