

## Napközi alsó

## Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Korpás kenyér, Zala felvágott<sup>6</sup>, Zöldáru-lilahagyma, Margarin</b>  E: 320,06kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 22,41g Só: 1,75g  Zsír: 20,69g Feh.: 10,65g Cuk: g Ca: mg	<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>Korpás kenyér, Zöldáru paprika, Csirkemellsonka<sup>6</sup></b>  E: 142,87kcal Tel.zsír.: 0,21g CH: 21,63g Só: 1,14g  Zsír: 1,18g Feh.: 11,29g Cuk: g Ca: mg	<b>Sajtos kifli<sup>1,3</sup>, Margarin, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 184,28kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 11,85g Só: 0,74g  Zsír: 13,64g Feh.: 3,34g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Zöldáru paprika, Párizsi<sup>6</sup>, Margarin</b>  E: 454,77kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 35,86g Só: 2,46g  Zsír: 24,91g Feh.: 15,80g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Spárgaleves<sup>1,7</sup>, Bolognai makaróni<sup>1,3,7,9</sup></b>  E: 708,16kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 57,10g Só: 0,77g  Zsír: 39,42g Feh.: 28,76g Cuk: 0,28g Ca: 60,00mg	<b>Húsleves cérnametélttel<sup>1,3</sup>, Zöldbrsós pulykaragu<sup>1</sup>, Párolt rizs</b>  E: 741,96kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 116,03g Só: 0,72g  Zsír: 14,25g Feh.: 32,06g Cuk: g Ca: mg	<b>Magyaros karalábéleves<sup>1,3</sup>, teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3</sup></b>  E: 893,20kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 77,69g Só: 1,03g  Zsír: 47,11g Feh.: 36,14g Cuk: 1,00g Ca: 32,50mg	<b>Fahéjas almaleves<sup>1,7</sup>, Csikóstokány<sup>1,7</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup></b>  E: 748,59kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 81,79g Só: 0,24g  Zsír: 35,49g Feh.: 27,15g Cuk: 5,00g Ca: 40,00mg	<b>Zöldségleves<sup>1,3,9</sup>, Paradicsomos húsgombóc<sup>1</sup>, Burgonya fél adag</b>  E: 673,59kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 71,88g Só: 0,46g  Zsír: 34,12g Feh.: 18,99g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Mandarin, Korpovit keksz<sup>1,3,5,6,7,8,11</sup></b>  E: 236,28kcal Tel.zsír.: g CH: 39,56g Só: 0,00g  Zsír: 5,56g Feh.: 5,04g 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>Puding kakaó<sup>6,7</sup></b>  E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g  Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg	<b>Zabrud<sup>5,7,8,11</sup></b>  E: 246,00kcal Tel.zsír.: g CH: 37,80g Só: 0,01g  Zsír: 8,40g Feh.: 3,18g Cuk: g Ca: mg	<b>müzliszelet<sup>1,5,7,8</sup></b>  E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 264,50kcal	1 136,76kcal	1 160,96kcal	1 178,86kcal	1 250,46kcal
<b>Zsír:</b>	65,68g	29,63g	51,29g	57,53g	59,48g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,37g	6,14g	7,04g	8,55g	5,66g
<b>Fehérje:</b>	44,46g	38,56g	50,06g	33,67g	36,59g
<b>Szénhidrát:</b>	119,07g	171,91g	120,57g	131,44g	117,04g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,28g	g	1,00g	5,00g	g
<b>Só:</b>	2,53g	1,10g	2,33g	0,98g	2,92g
<b>Ca:</b>	60,00mg	mg	32,50mg	40,00mg	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. Csillagfürt