

## Napközi felső

## Étlap

2023. február 20 - 2023. február 24

Étkezés	2023.02.20 Hétfő	2023.02.21 Kedd	2023.02.22 Szerda	2023.02.23 Csütörtök	2023.02.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldséges felvágott <sub>6,7,9,10</sub>  E: 231,90kcal Tel.zsír.: g CH: 31,72g Só: 1,83g  Zsír: 8,90g Feh.: 11,62g Cuk: 0,45g Ca: mg	Körözött, Kenyér <sub>1</sub>  E: 392,49kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 61,96g Só: 2,27g  Zsír: 6,80g Feh.: 19,86g Cuk: g Ca: 60,00mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 306,02kcal Tel.zsír.: g CH: 53,90g Só: 1,43g  Zsír: 2,20g Feh.: 10,12g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldarú paradicsom, Zala felvágott <sub>6</sub>  E: 306,90kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 31,42g Só: 2,08g  Zsír: 11,45g Feh.: 15,02g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kifli <sub>1,6</sub> , Zöldarú paprika  E: 329,58kcal Tel.zsír.: 8,17g CH: 16,18g Só: 2,25g  Zsír: 23,97g Feh.: 12,00g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves kolbásszal <sub>1,6</sub> , Kevert meggyes süti <sub>1,3,7</sub>  E: 777,09kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 118,59g Só: 0,72g  Zsír: 24,60g Feh.: 18,24g Cuk: g Ca: 39,00mg	Paradicsomleves <sub>1,3</sub> , Hentestokány, Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 744,39kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 106,01g Só: 0,65g  Zsír: 23,84g Feh.: 29,49g Cuk: 5,00g Ca: mg	Citromos kerti leves <sub>1,7,9</sub> , Rizseshús, Céklasaláta  E: 706,92kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 85,08g Só: 1,13g  Zsír: 21,42g Feh.: 37,70g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér f <sub>1</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Fasirt (sertés) <sub>1,3</sub>  E: 839,17kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 65,31g Só: 0,52g  Zsír: 49,71g Feh.: 31,71g Cuk: g Ca: mg	Hamis húsoleves <sub>1,3</sub> , Lecsős csirkemáj, Főtt burgonya  E: 782,30kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 121,60g Só: 0,93g  Zsír: 14,31g Feh.: 38,64g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 310,10kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 27,06g Só: 0,53g  Zsír: 17,15g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg	Alma, Zabrudis <sub>5,7,8,11</sub>  E: 284,28kcal Tel.zsír.: g CH: 45,50g Só: 0,02g  Zsír: 8,84g Feh.: 3,62g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat <sub>1,7</sub> , Margarin  E: 357,78kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 49,02g Só: 0,30g  Zsír: 14,12g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: mg	Alma, müzliszelet <sub>1,5,7,8</sub>  E: 160,38kcal Tel.zsír.: g CH: 17,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,90g Feh.: 2,24g Cuk: g Ca: mg	Korpovit keksz <sub>1,3,5,6,7,8,11</sub> , Tejszelet Milkimo <sub>1,5,7</sub>  E: 205,71kcal Tel.zsír.: g CH: 38,43g Só: 0,03g  Zsír: 10,38g Feh.: 6,28g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 319,09kcal	1 421,17kcal	1 370,73kcal	1 306,45kcal	1 317,59kcal
<b>Zsír:</b>	50,65g	39,47g	37,74g	62,06g	48,66g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,23g	2,03g	6,93g	6,38g	10,15g
<b>Fehérje:</b>	35,28g	52,97g	57,59g	48,97g	56,92g
<b>Szénhidrát:</b>	177,37g	213,48g	188,00g	113,73g	176,21g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,45g	5,00g	5,00g	g	g
<b>Só:</b>	3,08g	2,94g	2,86g	2,61g	3,20g
<b>Ca:</b>	39,00mg	60,00mg	mg	mg	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