

Napközi alsó

# Étlap

**2023. március 6 - 2023. március 10**

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma  E: 365,18kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 35,86g Só: 2,22g  Zsír: 15,46g Feh.: 15,57g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 239,86kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 23,73g Só: 0,71g  Zsír: 10,73g Feh.: 6,15g Cuk: g Ca: mg	sonkás szelet vizes zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru lila hagyma  E: 170,30kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 5,19g Só: 1,07g  Zsír: 13,15g Feh.: 7,36g Cuk: g Ca: mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém <sub>1,7</sub>  E: 193,39kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 24,73g Só: 0,32g  Zsír: 4,86g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: mg	Vajas kifli <sub>1,7</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 215,58kcal Tel.zsír: g CH: 40,97g Só: 0,31g  Zsír: 1,61g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Hamis húsleves <sub>1,3</sub> , Bolognai halas penne <sub>1,4</sub>  E: 744,68kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 123,02g Só: 0,59g  Zsír: 13,81g Feh.: 29,39g Cuk: 0,10g Ca: mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub>  E: 780,41kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 78,93g Só: 1,22g  Zsír: 33,64g Feh.: 33,97g Cuk: g Ca: 25,00mg	Lencseleves <sub>1,3,7,10</sub> , Túrós linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 749,58kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 117,97g Só: 0,40g  Zsír: 13,61g Feh.: 37,02g Cuk: 10,99g Ca: 110,00mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,3,7,9</sub> , Rakott kelkáposzta <sub>7</sub>  E: 686,97kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 70,23g Só: 0,90g  Zsír: 28,63g Feh.: 33,63g Cuk: g Ca: 59,00mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs <sub>1,7</sub> , Budapest sertésragu <sub>1</sub> , Párolt rizs  E: 735,68kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 99,35g Só: 0,46g  Zsír: 23,84g Feh.: 24,49g Cuk: 6,20g Ca: 10,00mg
<b>Uzsonna</b>	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub>  E: 124,65kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g  Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Sós fonat <sub>1,7</sub> , Margarin  E: 233,94kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 25,02g Só: 0,30g  Zsír: 13,11g Feh.: 4,92g Cuk: g Ca: mg	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	Túró rudi <sub>5,7</sub>  E: 154,80kcal Tel.zsír: g CH: 6,64g Só: g  Zsír: 4,37g Feh.: 1,82g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 267,36kcal	1 144,92kcal	1 153,82kcal	1 190,45kcal	1 106,05kcal
<b>Zsír:</b>	29,42g	48,72g	39,87g	50,63g	29,83g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,05g	9,36g	10,17g	13,46g	1,48g
<b>Fehérje:</b>	46,91g	44,32g	49,30g	45,89g	35,13g
<b>Szénhidrát:</b>	195,18g	119,50g	148,18g	122,03g	146,96g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,10g	9,75g	10,99g	g	6,20g
<b>Só:</b>	2,89g	2,31g	1,77g	1,75g	0,77g
<b>Ca:</b>	mg	171,52mg	110,00mg	59,00mg	10,00mg

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