

Napközi alsó

# Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Főtt tojás <sub>3</sub> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 323,74kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 33,56g Só: 1,37g  Zsír: 14,84g Feh.: 9,02g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom  E: 308,36kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 35,50g Só: 1,44g  Zsír: 8,54g Feh.: 17,25g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldséges felvágott <sub>6,7,9,10</sub>  E: 238,90kcal Tel.zsír: g CH: 35,10g Só: 1,64g  Zsír: 6,85g Feh.: 11,11g Cuk: 0,32g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Retek  E: 273,63kcal Tel.zsír: g CH: 34,32g Só: 0,94g  Zsír: 9,40g Feh.: 8,10g Cuk: g Ca: mg	Vajas-mézes kenyér <sub>1,7</sub>  E: 198,10kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 26,67g Só: 0,00g  Zsír: 8,40g Feh.: 4,07g Cuk: g Ca: 2,50mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves <sub>1,3,7,10</sub> , Túrógombóc tejföllel fagy <sub>1,3,7</sub>  E: 627,30kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 93,05g Só: 0,05g  Zsír: 14,76g Feh.: 22,76g Cuk: g Ca: 42,10mg	Karalábé leves <sub>1</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Parajfőzelék <sub>1,7</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Főtt burgonya fél adag  E: 804,99kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 101,33g Só: 1,02g  Zsír: 23,47g Feh.: 41,45g Cuk: g Ca: mg	Lebbencsleves <sub>1</sub> , Rakott zöldbab <sub>7</sub>  E: 607,78kcal Tel.zsír: 9,30g CH: 42,04g Só: 1,23g  Zsír: 35,31g Feh.: 30,23g Cuk: g Ca: 300,00mg	Brokkolikrémleves <sub>1,3,7</sub> , Pulyka ragu <sub>1</sub> , Tészta köret (copfocska) <sub>1,3</sub>  E: 658,11kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 62,85g Só: 0,32g  Zsír: 31,93g Feh.: 29,41g Cuk: g Ca: 8,40mg	Zöldségleves daragaluskával <sub>1,3</sub> , teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Töltött káposzta <sub>1,3,7</sub>  E: 792,22kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 72,25g Só: 2,63g  Zsír: 42,11g Feh.: 26,37g Cuk: g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	fokhagymás kifli, Margarin  E: 233,94kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g  Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: mg	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	Kakaós csiga <sub>1,7</sub>  E: 337,09kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 48,07g Só: 0,01g  Zsír: 12,23g Feh.: 8,61g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt <sub>1,7</sub>  E: 127,33kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g  Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	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>	1 184,98kcal	1 235,45kcal	1 183,77kcal	1 059,07kcal	1 145,12kcal
<b>Zsír:</b>	42,76g	32,47g	54,39g	45,70g	54,88g
<b>Telített zsírsav:</b>	12,06g	4,26g	10,82g	6,87g	6,77g
<b>Fehérje:</b>	36,65g	60,50g	49,95g	41,82g	32,25g
<b>Szénhidrát:</b>	150,68g	146,14g	125,20g	114,53g	105,56g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	g	0,32g	9,75g	g
<b>Só:</b>	1,72g	2,45g	2,88g	1,63g	2,63g
<b>Ca:</b>	42,10mg	mg	300,00mg	154,92mg	22,50mg

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