

Napközi alsó

# Étlap

2023. szeptember 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle olasz felvágott <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma  E: 221,89kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 3,12g Só: 1,89g  Zsír: 20,45g Feh.: 5,94g Cuk: g Ca: mg	Virslí kenyérral ketchupp <sup>1,3,6,7,9,10</sup>  E: 290,50kcal Tel.zsír.: g CH: 38,30g Só: 1,78g  Zsír: 9,18g Feh.: 12,42g Cuk: 2,80g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém  E: 308,36kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 35,50g Só: 1,44g  Zsír: 8,54g Feh.: 17,25g Cuk: g Ca: mg	Magvas zsemle <sup>1</sup> , Zöldséges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 242,07kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 15,53g Só: 1,02g  Zsír: 19,89g Feh.: 7,16g Cuk: 0,32g Ca: mg	kenyér főtt tojás <sup>1,3</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 259,57kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 36,21g Só: 0,20g  Zsír: 8,90g Feh.: 7,66g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóclevés <sup>1,3</sup> , Káposztás tészta <sup>1,3</sup>  E: 685,67kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 104,13g Só: 0,24g  Zsír: 18,07g Feh.: 24,33g Cuk: 1,00g Ca: mg	Zellerkrémleves 1 <sup>1,3,7,9</sup> , Zöldborsós csirkemell tokány <sup>1</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup>  E: 622,82kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 81,82g Só: 1,26g  Zsír: 17,75g Feh.: 37,71g Cuk: g Ca: mg	Alföldi zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Majorannás burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Szezámagos rántott borda <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 911,61kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 119,28g Só: 0,64g  Zsír: 28,74g Feh.: 39,59g Cuk: g Ca: 20,00mg	Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 640,36kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 53,84g Só: 0,21g  Zsír: 36,53g Feh.: 22,97g Cuk: g Ca: 52,50mg	Hamis húsleves <sup>1,3</sup> , Sertésszelet vadas mártással <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup>  E: 652,92kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 80,79g Só: 0,59g  Zsír: 21,74g Feh.: 29,37g Cuk: 2,00g Ca: 23,40mg
<b>Uzsonna</b>	Kefir <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g  Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg	fokhagymás kifli <sup>1</sup> , Margarin  E: 233,94kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 24,06g Só: 0,30g  Zsír: 13,16g Feh.: 4,87g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 373,20kcal Tel.zsír.: g CH: 50,36g Só: 0,79g  Zsír: 8,52g Feh.: 13,72g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g  Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	1 160,33kcal	1 147,26kcal	1 258,24kcal	1 255,63kcal	1 144,34kcal
Zsír:	47,42g	40,09g	37,73g	64,94g	35,78g
Telített zsírsav:	14,20g	4,89g	5,28g	8,93g	8,12g
Fehérje:	42,28g	55,00g	57,28g	43,86g	45,59g
Szénhidrát:	138,00g	144,18g	162,48g	119,73g	154,25g
Cukor:	1,00g	2,80g	g	0,32g	11,75g
Só:	2,97g	3,34g	2,09g	2,01g	1,31g
Ca:	270,00mg	mg	20,00mg	52,50mg	169,92mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

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