

Napközi alsó

# Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 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 kenyérrrel ketchuppall <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: 258,96kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 27,18g Só: 0,50g  Zsír: 8,14g Feh.: 15,33g Cuk: g Ca: mg	Magvas zsemle <sup>1</sup> , Zöldséges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 192,37kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 17,26g Só: 0,92g  Zsír: 14,34g Feh.: 4,91g Cuk: 0,32g Ca: mg	Tojáspástétom <sup>3,10</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 295,96kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 37,83g Só: 0,20g  Zsír: 11,43g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Májgombóclevés <sup>1,3</sup> , Morzsás nudli lekvárral <sup>1</sup>  E: 748,89kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 122,97g Só: 0,19g  Zsír: 16,74g Feh.: 25,40g Cuk: 6,52g Ca: mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , tejfőlés gombás csirketokány <sup>1,7</sup> , Párolt rizs  E: 659,57kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 80,98g Só: 0,05g  Zsír: 21,83g Feh.: 30,62g Cuk: 5,00g Ca: 41,00mg	Alföldi zöldséglevés <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> , teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 788,56kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 78,80g Só: 0,21g  Zsír: 37,73g Feh.: 28,73g Cuk: g Ca: 52,50mg	Erőlevés csigatésztával <sup>1,3</sup> , Vadas csirke tésztával <sup>1,3,7,10</sup>  E: 634,47kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 80,96g Só: 0,38g  Zsír: 16,87g Feh.: 38,81g Cuk: g Ca: 18,00mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,7</sup> , Natúr joghurt <sup>7</sup>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó <sup>1,3,7,8</sup>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , kockasajt  E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g  Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk: g Ca: 150,00mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup> , Ivólé  E: 239,01kcal Tel.zsír.: g CH: 47,35g Só: 0,72g  Zsír: 1,20g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 132,98kcal	1 107,57kcal	1 286,66kcal	1 218,53kcal	1 169,45kcal
Zsír:	40,99g	31,16g	41,39g	61,55g	29,50g
Telített zsírsav:	8,92g	4,09g	5,28g	13,27g	5,35g
Fehérje:	38,80g	44,99g	56,75g	42,42g	53,17g
Szénhidrát:	150,49g	155,58g	163,86g	120,19g	166,14g
Cukor:	6,52g	7,80g	g	0,32g	g
Só:	2,24g	1,91g	1,33g	2,36g	1,30g
Ca:	mg	41,00mg	20,00mg	202,50mg	18,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt