

Napközi alsó

# Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka <sup>1,6</sup>  E: 340,81kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,44g Só: 1,13g  Zsír: 16,64g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrém <sup>1,3,10</sup> , Zöldáru lila hagyma, Ivólé  E: 401,28kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 52,44g Só: 0,21g  Zsír: 15,69g Feh.: 7,48g Cuk: g Ca: mg	Magvas sajtós zsemle, Zöldáru <sup>1,7</sup>  E: 213,02kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 14,17g Só: 0,62g  Zsír: 14,39g Feh.: 6,18g Cuk: g Ca: 120,00mg		
Ebéd	Kolbászos lencseleves <sup>1,6,7,10</sup> , Kevert szilvás diós süti <sup>1,3,7,8</sup>  E: 748,92kcal Tel.zsír.: 9,25g CH: 87,22g Só: 1,12g  Zsír: 34,05g Feh.: 22,48g Cuk: g Ca: 20,00mg	Erőleves eperlevéllel <sup>1,3</sup> , Vadas csirke tésztával <sup>1,3,7,10</sup>  E: 658,22kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 64,89g Só: 0,88g  Zsír: 24,61g Feh.: 42,39g Cuk: g Ca: 18,00mg	Karfiol leves <sup>1,3</sup> , teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt, csoki tojás  E: 734,78kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 82,31g Só: 0,26g  Zsír: 27,72g Feh.: 34,13g Cuk: g Ca: 13,00mg		
Uzsonna	Sós kifli <sup>1,7</sup>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 126,00kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g  Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli <sup>1,7</sup>  E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg		
Energia:	1 213,57kcal	1 185,50kcal	1 100,81kcal	kcal	kcal
Zsír:	51,70g	40,42g	43,21g	g	g
Telített zsírsav:	14,34g	9,59g	8,73g	g	g
Fehérje:	40,39g	51,43g	45,36g	g	g
Szénhidrát:	144,66g	146,37g	123,43g	g	g
Cukor:	g	g	g	g	g
Só:	2,25g	1,16g	1,60g	g	g
Ca:	20,00mg	18,00mg	133,00mg	mg	mg

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. Szezám 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                      |