

Napközi alsó

# Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér zöldséges felvágott<sup>1,6,7,9,10</sup>, Zöldáru kigyóuborka</b>  E: 281,78kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 34,09g Só: 0,91g  Zsír: 14,61g Feh.: 10,04g Cuk: 0,36g Ca: mg	<b>kenyér főtt tojás<sup>1,3</sup>, Zöldáru paradicsom</b>  E: 306,30kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 38,78g Só: 0,21g  Zsír: 12,82g Feh.: 7,48g Cuk: g Ca: mg	<b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin</b>  E: 309,07kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 27,44g Só: 0,21g  Zsír: 17,44g Feh.: 6,75g Cuk: g Ca: mg	<b>Szezámagos sajtkrém<sup>7</sup>, teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Zöldáru lila hagyma</b>  E: 488,78kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 34,02g Só: 0,02g  Zsír: 28,41g Feh.: 20,31g Cuk: g Ca: mg	<b>Kenyér pulykamellsonka uborka<sup>1</sup></b>  E: 286,95kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 37,60g Só: 0,11g  Zsír: 10,22g Feh.: 9,84g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Szegedi gulyásleves<sup>1,3</sup>, Almás linzer<sup>1,3,7</sup></b>  E: 732,04kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 92,73g Só: 0,52g  Zsír: 29,14g Feh.: 21,78g Cuk: 11,99g Ca: 5,00mg	<b>Karalábé leves<sup>1,3</sup>, Majorannás burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Dinószaurusz<sup>1,3,6,7</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 780,76kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 118,21g Só: 0,20g  Zsír: 41,39g Feh.: 25,82g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Zellerleves (magyaros)<sup>1,3,9</sup>, Rakott zöldbab<sup>7</sup>, Kenyér<sup>1</sup></b>  E: 718,98kcal Tel.zsír.: 10,04g CH: 68,86g Só: 1,71g  Zsír: 29,74g Feh.: 40,95g Cuk: g Ca: 300,00mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Rántott hal (pangasius)<sup>1,3,4,7</sup>, Párolt rizs, Csemege uborka</b>  E: 685,82kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 107,81g Só: 0,24g  Zsír: 14,40g Feh.: 26,80g Cuk: g Ca: mg	<b>Húsleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Főtt hús sertés, Meggymártás<sup>1,7</sup>, Pirított dara<sup>1</sup></b>  E: 602,45kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 83,44g Só: 0,59g  Zsír: 16,50g Feh.: 27,42g Cuk: 9,99g Ca: 20,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sós fonat<sup>1,7</sup></b>  E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g  Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 178,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 27,05g Só: 0,44g  Zsír: 4,75g Feh.: 6,38g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	<b>Banán</b>  E: 126,00kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g  Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	<b>Alma</b>  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	<b>Kefir<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g  Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg
<b>Energia:</b>	1 137,66kcal	1 265,30kcal	1 154,05kcal	1 212,88kcal	1 142,18kcal
<b>Zsír:</b>	44,71g	58,96g	47,30g	43,26g	35,62g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,14g	9,41g	14,39g	7,98g	8,94g
<b>Fehérje:</b>	36,71g	39,68g	49,26g	47,55g	49,27g
<b>Szénhidrát:</b>	151,78g	184,04g	125,34g	149,53g	151,79g
<b>Cukor:</b>	12,35g	9,75g	g	g	9,99g
<b>Só:</b>	1,43g	0,86g	1,98g	0,27g	1,52g
<b>Ca:</b>	5,00mg	166,52mg	300,00mg	mg	290,00mg

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