

Napközi alsó

# Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Májkrem <sub>6</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 229,24kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 25,73g Só: 0,28g  Zsír: 9,21g Feh.: 7,15g Cuk.: 0,21g Ca: 22,85mg	Kenyer pulykafelvágott paprika <sub>1</sub>  E: 293,27kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 35,92g Só: 0,96g  Zsír: 9,96g Feh.: 13,78g Cuk.: 0,04g Ca: 38,41mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sub>1,6</sub> , Zöldáru paradicsom  E: 404,00kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 37,76g Só: 1,13g  Zsír: 18,24g Feh.: 16,99g Cuk.: 0,08g Ca: 36,25mg	Kifli <sub>1,7</sub> , Mogorókrém <sub>5,7</sub>  E: 213,52kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 25,56g Só: 0,23g  Zsír: 9,99g Feh.: 4,96g Cuk.: 4,98g Ca: 16,80mg	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 204,24kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 25,23g Só: 0,10g  Zsír: 7,21g Feh.: 5,88g Cuk.: 0,27g Ca: 21,99mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsós sertésragu leves <sub>1,3,9</sub> , Alma, Mákos nudli mirelitből <sub>1</sub>  E: 744,72kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 90,75g Só: 0,24g  Zsír: 27,87g Feh.: 30,78g Cuk.: 9,91g Ca: 301,13mg	Tavaszi zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér <sub>1</sub> , Csemege uborka  E: 817,22kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 119,18g Só: 0,45g  Zsír: 22,23g Feh.: 31,39g Cuk.: 5,89g Ca: 99,30mg	Barackos almaleves <sub>1</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub> , Borsos tokány  E: 676,89kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 79,71g Só: 0,59g  Zsír: 28,07g Feh.: 25,72g Cuk.: 13,17g Ca: 37,30mg	Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub> , Sárgaborsó főzelék <sub>1</sub> , Sertéspaprikás, Kenyér <sub>1</sub>  E: 778,59kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 96,69g Só: 0,43g  Zsír: 25,74g Feh.: 37,65g Cuk.: g Ca: 69,68mg	Hamis húsleves <sub>1,3,9</sub> , Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Rizi- bizi, Céklasaláta  E: 725,55kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 107,16g Só: 0,58g  Zsír: 16,25g Feh.: 32,79g Cuk.: 9,72g Ca: 43,00mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sub>7</sub> , Kifli <sub>1,7</sub>  E: 162,20kcal Tel.zsír: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk.: g Ca: 6,00mg	müzliszelet <sub>1,5,6,7,8,11</sub>  E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g  Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk.: g Ca: mg	Pizzás kifli <sub>1,7</sub>  E: 153,01kcal Tel.zsír: g CH: 26,95g Só: 0,72g  Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg	Banán  E: 126,00kcal Tel.zsír: g CH: 29,04g Só: 0,07g  Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk.: 29,04g Ca: 7,20mg	Puding kakaós <sub>6,7</sub> , korpás kifli 50 g <sub>1</sub>  E: 187,88kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 33,49g Só: 0,47g  Zsír: 3,37g Feh.: 5,25g Cuk.: 0,33g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 136,16kcal	1 216,49kcal	1 233,90kcal	1 118,11kcal	1 117,66kcal
<b>Zsír:</b>	40,87g	35,69g	47,41g	35,85g	26,83g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,96g	4,92g	6,76g	4,11g	5,39g
<b>Fehérje:</b>	45,40g	46,51g	47,77g	44,17g	43,92g
<b>Szénhidrát:</b>	140,88g	171,35g	144,42g	151,29g	165,88g
<b>Cukor:</b>	10,12g	5,93g	0,26g	29,70g	5,32g
<b>Só:</b>	0,67g	1,41g	2,43g	0,73g	1,16g
<b>Ca:</b>	329,98mg	137,71mg	73,55mg	93,68mg	64,99mg

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. Csillagfűt