

Napközi alsó

# Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sub>1</sub>  E: 347,78kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 46,72g Só: 1,62g  Zsír: 11,40g Feh.: 14,40g Cuk.: 0,17g Ca: 17,50mg	Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , Briós <sub>1,3,7</sub>  E: 477,96kcal Tel.zsír.: 5,83g CH: 52,03g Só: 0,44g  Zsír: 23,42g Feh.: 12,82g Cuk.: 21,42g Ca: 4,30mg	Kenyér, kópé szelet <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 394,27kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 34,32g Só: 0,31g  Zsír: 24,84g Feh.: 7,01g Cuk.: 0,12g Ca: 9,60mg	Zöldáru paradicsom, Párizsi <sub>6</sub> , Margarin, Ivólé, Kenyér <sub>1</sub>  E: 526,65kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 64,95g Só: 2,53g  Zsír: 23,19g Feh.: 12,80g Cuk.: 0,08g Ca: 28,00mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub>  E: 286,95kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 37,60g Só: 0,11g  Zsír: 10,22g Feh.: 9,84g Cuk.: 0,38g Ca: 3,00mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , Kakaós meggyes kocka <sub>1,3,7</sub>  E: 513,83kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 57,04g Só: 0,42g  Zsír: 24,32g Feh.: 15,85g Cuk.: 12,69g Ca: 87,39mg	Zöldborsóleves <sub>1,3</sub> , Kapros tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 770,76kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 83,89g Só: 1,11g  Zsír: 32,88g Feh.: 31,41g Cuk.: 2,50g Ca: 112,85mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs <sub>1,7</sub> , Sertésszelet vadas mártással <sub>1,7,10</sub> , Spagetti <sub>1</sub>  E: 628,16kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 76,61g Só: 0,27g  Zsír: 22,99g Feh.: 23,67g Cuk.: 21,15g Ca: 86,07mg	Csurgatott tojásleves <sub>1,3</sub> , Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka  E: 492,19kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 55,63g Só: 0,27g  Zsír: 17,58g Feh.: 25,56g Cuk.: 1,61g Ca: 61,03mg	Húsleves cérnametél <sub>1,3</sub> , Sokmagvas Rántott csirkemell <sub>1,3</sub> , Rizi-bizi, Vegyes vágott  E: 754,23kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 109,32g Só: 0,44g  Zsír: 19,29g Feh.: 32,38g Cuk.: 4,25g Ca: 58,54mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sub>7</sub> , Vajas kifli <sub>1,7</sub>  E: 234,80kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 24,44g Só: 0,25g  Zsír: 11,80g Feh.: 7,48g Cuk.: 0,04g Ca: 6,00mg	Alma  E: 38,28kcal Tel.zsír.: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: 11,55mg	Dörmi Kismackó <sub>1,3,7,8</sub>  E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g  Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g 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	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>  E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g Ca: 32,78mg
<b>Energia:</b>	1 096,41kcal	1 287,00kcal	1 138,53kcal	1 144,84kcal	1 114,18kcal
<b>Zsír:</b>	47,52g	56,74g	52,33g	40,89g	30,99g
<b>Telített zsírsav:</b>	10,37g	10,03g	10,72g	7,08g	5,37g
<b>Fehérje:</b>	37,73g	44,67g	32,51g	39,92g	45,43g
<b>Szénhidrát:</b>	128,20g	143,62g	128,33g	149,62g	158,54g
<b>Cukor:</b>	3,90g	10,56g	4,09g	30,73g	4,78g
<b>Só:</b>	2,30g	1,56g	0,76g	2,87g	0,98g
<b>Ca:</b>	110,89mg	128,70mg	95,67mg	96,23mg	94,32mg

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. Csillagfűrt                        |