

Napközi alsó

# Étlap

2025. február 3 - 2025. február 7

| Étkezés                  | 2025.02.03<br>Hétfő   | 2025.02.04<br>Kedd  | 2025.02.05<br>Szerda  | 2025.02.06<br>Csütörtök  | 2025.02.07<br>Péntek   |
|--------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b>           | <b>Felvágott mexikói, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér<sub>1</sub></b><br><br>E: 397,28kcal<br>Tel.zsír.: 4,34g<br>CH: 44,87g<br>Só: 2,53g<br><br>Zsír: 21,90g<br>Feh.: 11,56g<br>Cuk.: 0,56g<br>Ca: 25,90mg   | <b>teljes kiörlésű kenyér<sub>1</sub>, Sajtkrém naprafórómagos-póréhagymás<sub>7</sub>, Zöldáru paradicsom</b><br><br>E: 294,54kcal<br>Tel.zsír.: 5,85g<br>CH: 30,32g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 12,03g<br>Feh.: 12,47g<br>Cuk.: 0,01g<br>Ca: 22,97mg                          | <b>Zsemle<sub>1</sub>, Zala felvágott<sub>6</sub>, Zöldáru paprika, Margarin, Ivólé</b><br><br>E: 463,12kcal<br>Tel.zsír.: 6,89g<br>CH: 46,59g<br>Só: 1,48g<br><br>Zsír: 23,31g<br>Feh.: 10,75g<br>Cuk.: 0,08g<br>Ca: 22,02mg | <b>kenyér főtt tojás<sub>1,3</sub>, Zöldáru lila hagyma</b><br><br>E: 315,91kcal<br>Tel.zsír.: 3,40g<br>CH: 39,70g<br>Só: 0,22g<br><br>Zsír: 13,27g<br>Feh.: 8,01g<br>Cuk.: 2,66g<br>Ca: 13,60mg                 | <b>Párizsikrémes korpás zsemle<sub>1,6</sub>, Margarin, Zöldáru kigyóuborka</b><br><br>E: 496,38kcal<br>Tel.zsír.: 7,68g<br>CH: 23,43g<br>Só: 1,73g<br><br>Zsír: 37,11g<br>Feh.: 10,17g<br>Cuk.: 0,66g<br>Ca: 22,27mg                    |
| <b>Ebéd</b>              | <b>Hamis gulyásleves<sub>1,3</sub>, Sajtos tejfölös spagetti<sub>7</sub></b><br><br>E: 721,68kcal<br>Tel.zsír.: 9,54g<br>CH: 88,33g<br>Só: 1,11g<br><br>Zsír: 28,79g<br>Feh.: 25,72g<br>Cuk.: 3,23g<br>Ca: 255,60mg | <b>Zellerleves (magyaros) <sub>1,3,9</sub>, Sárgaborsó főzelék<sub>1</sub>, Csirke nuggets rántva<sub>1,3,5,7</sub>, Kenyér<sub>1</sub></b><br><br>E: 756,19kcal<br>Tel.zsír.: 3,41g<br>CH: 88,40g<br>Só: 1,92g<br><br>Zsír: 28,61g<br>Feh.: 34,40g<br>Cuk.: g<br>Ca: 52,50mg | <b>Daragaluska leves, Sertéspörkölt tésztával<sub>1,3</sub>, Csemege uborka</b><br><br>E: 644,30kcal<br>Tel.zsír.: 2,28g<br>CH: 78,67g<br>Só: 0,38g<br><br>Zsír: 24,44g<br>Feh.: 26,71g<br>Cuk.: 5,50g<br>Ca: 64,15mg         | <b>Tejfölös burgonyaleves<sub>1,7</sub>, Rakott brokkoli<sub>7</sub></b><br><br>E: 679,17kcal<br>Tel.zsír.: 12,63g<br>CH: 49,79g<br>Só: 1,27g<br><br>Zsír: 36,76g<br>Feh.: 34,12g<br>Cuk.: 3,03g<br>Ca: 474,43mg | <b>Meggyleves<sub>1,7</sub>, Párolt zöldség, Rántott sertés karaj<sub>1,3</sub>, Párolt rizs</b><br><br>E: 762,89kcal<br>Tel.zsír.: 2,68g<br>CH: 118,52g<br>Só: 0,28g<br><br>Zsír: 17,43g<br>Feh.: 25,50g<br>Cuk.: 31,73g<br>Ca: 63,18mg |
| <b>Uzsonna</b>           | <b>Alma</b><br><br>E: 38,28kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,70g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,44g<br>Feh.: 0,44g<br>Cuk.: 7,70g<br>Ca: 11,55mg   | <b>Sós fonat<sub>1,7</sub></b><br><br>E: 123,84kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 24,96g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,96g<br>Feh.: 4,90g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg   | <b>Narancs</b><br><br>E: 49,68kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 10,20g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,24g<br>Feh.: 0,72g<br>Cuk.: 10,20g<br>Ca: 52,56mg  | <b>fokhagymás kifli<sub>1</sub>, Margarin</b><br><br>E: 269,04kcal<br>Tel.zsír.: 4,34g<br>CH: 24,08g<br>Só: 0,20g<br><br>Zsír: 17,01g<br>Feh.: 4,88g<br>Cuk.: 0,08g<br>Ca: mg                                    | <b>Tejszelet<sub>1,5,7</sub></b><br><br>E: 21,82kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 9,02g<br>Só: 0,02g<br><br>Zsír: 4,40g<br>Feh.: 1,76g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg  |
| <b>Energia:</b>          | 1 157,24kcal  | 1 174,57kcal  | 1 157,10kcal  | 1 264,12kcal   | 1 281,08kcal   |
| <b>Zsír:</b>             | 51,13g  | 41,60g  | 47,99g  | 67,04g   | 58,94g   |
| <b>Telített zsírsav:</b> | 13,88g  | 9,26g   | 9,17g   | 20,37g   | 10,32g   |
| <b>Fehérje:</b>          | 37,72g  | 51,77g  | 38,18g  | 47,01g   | 37,44g   |
| <b>Szénhidrát:</b>       | 140,90g   | 143,68g   | 135,46g   | 113,57g  | 150,96g  |
| <b>Cukor:</b>            | 11,18g  | 0,01g   | 15,78g  | 5,77g  | 12,40g   |
| <b>Só:</b>               | 3,65g   | 1,92g   | 1,86g   | 1,69g  | 2,04g  |
| <b>Ca:</b>               | 293,05mg  | 75,47mg   | 138,72mg  | 488,03mg   | 85,45mg  |

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. Csillagfürt                        |