

Napközi alsó

# Étlap

2025. március 10 - 2025. március 14

Étkezés	2025.03.10 Hétfő	2025.03.11 Kedd	2025.03.12 Szerda	2025.03.13 Csütörtök	2025.03.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka  E: 357kcal Tel.zsír.: 5g CH: 25g Só: 0,6g  Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk.: 0g Ca: 30mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru lila hagyma, Margarin  E: 461kcal Tel.zsír.: 8g CH: 40g Só: 0,4g  Zsír: 29g Feh.: 8g Cuk.: 3g Ca: 14mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Sajtos párizsi, Margarin  E: 385kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 0,8g  Zsír: 24g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 29mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, Körözött <sub>7</sub>  E: 239kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 0,0g  Zsír: 6g Feh.: 13g Cuk.: 1g Ca: 72mg	Kenyér pulykamellsonka uborka <sub>1</sub> , Margarin  E: 432kcal Tel.zsír.: 7g CH: 38g Só: 0,3g  Zsír: 26g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 3mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves <sub>1,3,4,7</sub> , Sajtos tejfölös makaroni <sub>1,3,7</sub>  E: 608kcal Tel.zsír.: 9g CH: 61g Só: 1,2g  Zsír: 26g Feh.: 30g Cuk.: 2g Ca: 230mg	Karalábé leves <sub>1,3</sub> , Rakott zöldbab <sub>7</sub>  E: 601kcal Tel.zsír.: 10g CH: 46g Só: 1,5g  Zsír: 30g Feh.: 35g Cuk.: 4g Ca: 363mg	Spárgakrémleves <sub>1,3,7</sub> , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka  E: 543kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,2g  Zsír: 19g Feh.: 28g Cuk.: 2g Ca: 78mg	Grízgaluska leves, Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 834kcal Tel.zsír.: 4g CH: 91g Só: 0,7g  Zsír: 34g Feh.: 38g Cuk.: 3g Ca: 94mg	Jókai bableves <sub>1,6,7,9</sub> , Kossuth kifli dejő szóráttal <sub>1,3</sub>  E: 684kcal Tel.zsír.: 8g CH: 77g Só: 1,3g  Zsír: 32g Feh.: 19g Cuk.: 24g Ca: 62mg
<b>Uzsonna</b>	fokhagymás kifli, Margarin  E: 269kcal Tel.zsír.: 4g CH: 24g Só: 0,2g  Zsír: 17g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: mg	Alma  E: 38kcal Tel.zsír.: g CH: 8g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Dörmi Kismackó <sub>1,3,7,8</sub> , Ivólé  E: 202kcal Tel.zsír.: g CH: 38g Só: 0,2g  Zsír: 5g Feh.: 2g Cuk.: g Ca: mg	Narancs  E: 50kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 10g Ca: 53mg	Natúr joghurt <sub>7</sub> , korpás kifli 50 g <sub>1</sub>  E: 118kcal Tel.zsír.: 0g CH: 16g Só: 0,3g  Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 6mg
Energia:	1 234,61kcal	1 100,18kcal	1 130,37kcal	1 123,34kcal	1 234,30kcal
Zsír:	63,12g	59,32g	47,46g	40,27g	61,28g
Telített zsírsav:	19,12g	17,83g	6,55g	4,58g	14,73g
Fehérje:	49,71g	43,71g	40,72g	51,84g	34,50g
Szénhidrát:	110,79g	93,97g	130,35g	130,03g	130,57g
Cukor:	1,59g	14,04g	2,43g	13,75g	3,39g
Só:	2,07g	1,94g	1,16g	0,74g	1,87g
Ca:	260,57mg	388,42mg	106,90mg	218,34mg	71,24mg

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                        |